

ڈالڈا کا دسترخوان

جنوری 2013ء

قیمت 125 روپے



www.paksociety.com

سال نو کے خواب • سلاہ کی بہار آگئی



جرمنی کا شہر رومینگ روڈ

84



22

سلاد کی بہار آئی

ایسٹ، بیوٹی، لائف اسٹائل

- 16 فیشن یوگا
- 18 درست میٹرک
- 20 ریشم جیسے ہیر
- 75 دبلا پے کی فکر
- 78 متبادل علاج
- 80 یہ آپ نا فیاں کھاری ہیں...
- 88 ہوم آفس...
- 89 رلی
- 92 سطر فضا کیں

انٹرویوز

- 76 ڈاکٹر عکس ملک
- 93 فہد مصطفیٰ

فوڈی فوڈ

- 26 چند غلط فہمیاں
- 28 خشک میوے
- 71 بلیک بیریز
- 72 پورشن پلینس
- 74 پھلیاں کیوں کھائیں

چائیلڈ ایجو

- 94 بلاک پلے

86

اطالوی آرٹس



ڈالڈا کا سترخوان

فہرست

Happy New Year

مستقل سلسلے

- 10 ادارہ
- 11 کچھ کہتا ہے آپ سے
- 34 آج کیا پکائیں
- 82 ڈالڈا ایڈوائزی سروس
- 90 افسانہ
- 96 بگ ریویو فلم ریویو
- 98 ستاروں کی روشنی

سفر نامہ

- 84 جرمنی

30

جاڑ ادھوم مچاتا آیا...



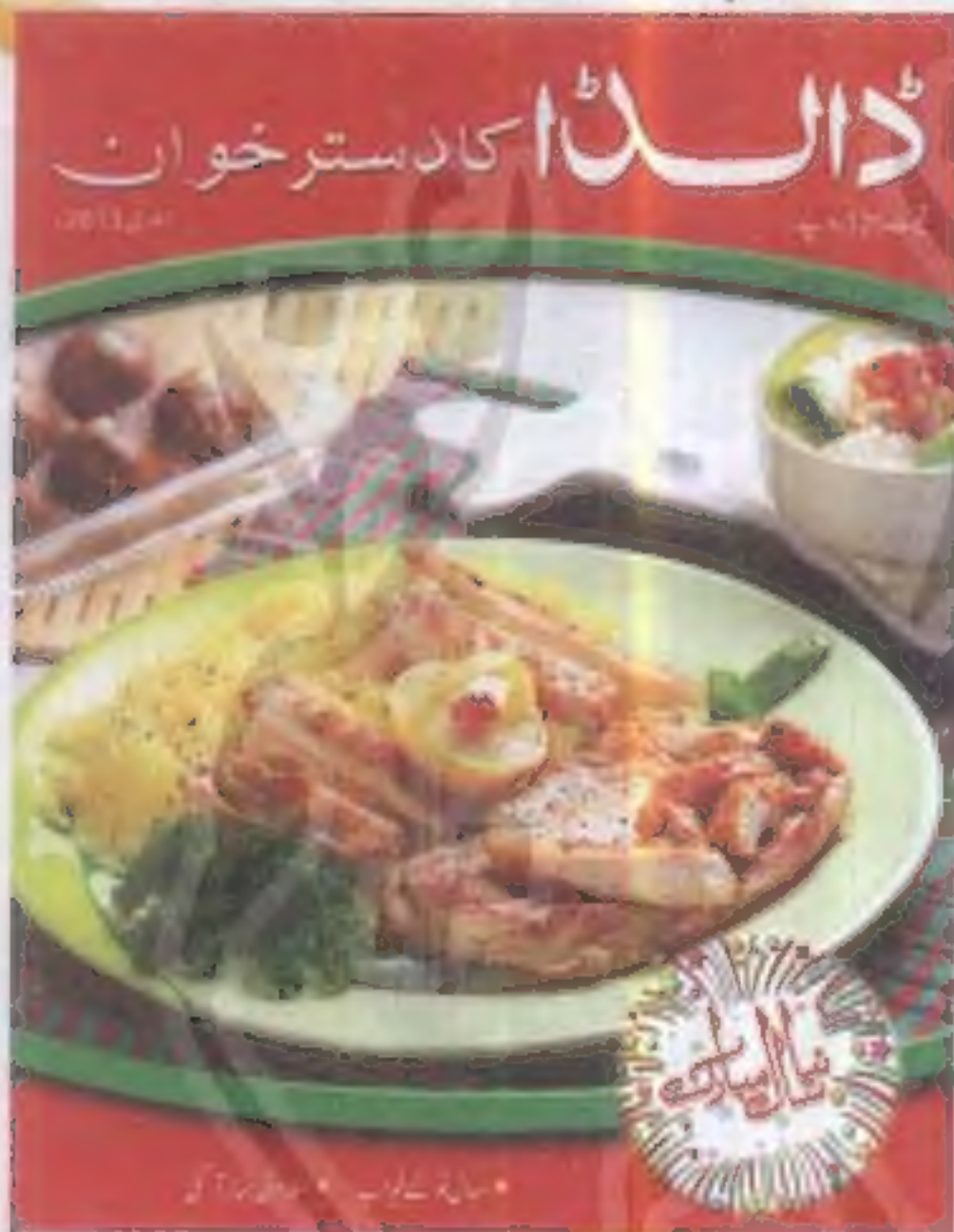
اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

نیا سال مبارک

قیمت 125 روپے شماره نمبر 32 جنوری 2013ء



جنوری 2013ء کی ٹھنک آلود فضاؤں میں سال نو کی نقرئی گھنٹیاں بدلتے موسم کی نوید دے رہی ہیں۔ نیا سال ہندی (Digital) معیشت کے حوالے سے انقلاب آفرین دور بن کر ابھرے گا۔ نئی نقری ڈی ٹیکنالوجیز اور انفارمیشن ٹیکنالوجی کی طاقتور ترین مسلمہ حقیقت ہمارے سامنے ہے۔ شیخ سعدی نے کیا خوب فرمایا تھا کہ ”اگر چہ یاں متحد ہو جائیں تو وہ شیر کی کھال تک کھینچ سکتی ہیں۔“ cellular دنیا یا virtual دنیا ہر جگہ انسانوں کی اجتماعی ذہانت کی کار فرمائی سوچزن ہے۔ ہماری دعا ہے کہ نیا سال جدید معیار زندگی کے فروغ کے ساتھ ساتھ انسانوں کے آپس کے تعلقات کا خوش کن پیغام لائے، فاصلے مختصر ہوں۔ ناخواندگی غربت کی بدترین علامت ہوا کرتی ہے۔ اللہ تبارک تعالیٰ ہمیں ایسی غربت سے نجات دلائے۔ ڈالدا کا دسترخوان میں ہماری کوشش رہی ہے کہ جہاں خواتین کو اپنے کنبوں کی صحت و تندرستی سے متعلق معلومات فراہم کی جائیں وہیں انہیں کھانوں کی نئی دریافتیں اور مختلف ترکیب بتائی جائیں اور اپنے مضامین میں گھبرانے، تڑپیں و آرائش اور عالمگیر پسندیدگی کے موضوعات زیر بحث لائیں۔ تعمیری اور انسان دوستی کی یہی فضا کامیاب زندگی کے خواب کی تعبیر ہے۔ آئیے نئے سال کی ایک شمع ہر گھر میں، ہر دل میں روشن کریں اور ڈالدا کا دسترخوان ایک نئے عہد کا ترجمان بن کر ابھرے۔ شادی ایشل کی پذیرائی کا بہت بہت شکریہ امید ہے کہ آپ آئندہ بھی ہماری کاوشوں کو سراہتے رہیں گے اور ہم اسی طرح آپ کے مشوروں سے اپنی تحریروں سنوارتے رہیں گے۔ اللہ تبارک تعالیٰ کا جتنا شکر ادا کیا جائے کم ہے کہ آپ کی محبتوں کی وجہ سے ڈالدا کا دسترخوان وسیع ہوا۔ ڈالدا ایڈوائزری سروس کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے۔

سرووق
لیمن چلی چکن

ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم



خط و کتابت کا پتہ:

ڈالدا کا دسترخوان

M-2، میزٹائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

فون: 0213-5304425-6، فیکس: 0213-5304427، ای میل: dkd@rev.com.pk

اعتماد: ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے مملکتی شاعت حق پبلشر ملوڈ ہیں جنکی تحریری مہارت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تحریروں کے کسی حصے کو رپوش کیا جاسکتا ہے اور وہ کسی اور جگہ میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ایڈیٹر
شاہین ملک

اسسٹنٹ ایڈیٹر
سحر حسن

مارکیٹنگ مینیجر
علی وحسی

0300-2184864

ڈسٹری بیوٹر مینیجر
شیخ مشتاق احمد

0300-2275193

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بنام رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے کوئیک پروس سے چھپا کر شائع کیا۔

کچھ کہنا ہے آپ سے...

ذالذکا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ذالذکا ایڈیٹر وائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار رہتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں ہر ماہ جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہے ہیں، مثلاً

ایکھلو نے دل جیت لئے

ذالذکا دسترخوان نے گزشتہ سال مختلف موقعوں پر خاص نمبرز شائع کرنے کا اہتمام کیا خوب کیا۔ یوں تو دوسرے رسالے بھی ایجنٹ نمبرز دیا کرتے ہیں، مگر اس بار ذالذکا سبقت لے گیا۔ مجھے سی فوڈ ایجنٹ چائیز ایجنٹ اس سے پہلے عید الفطر اور عید الاضحیٰ کے ساتھ ساتھ شادی بیاہ کے سلسلے پسند آئے۔ تمام جرائم میں معلومات کا خزانہ پیش کیا گیا۔ آپ کی بتائی ہوئی کھانوں کی تراکیب بھی عمدہ اور آسان ہوئی ہیں۔ خاص کر سی فوڈ اور ہزیوں کی تراکیب آ رہا کر دیکھی ہیں۔ بہت لا جواب رہیں۔ آپ کے ہاں اردو اور انگریزی زبان کا بہت اچھا استعمال دیکھنے میں آتا ہے۔

دوب سائٹ بہت عمدہ ہے

اتفاقاً ہی ذالذکا کو جب دوب سائٹ پر دیکھا اور ریسپوز دیکھ کر خوش ہوئی۔ اگر آپ پورا میگزین ہی دے دیا کریں تب بھی ہم اسے جریدے کی شکل میں ضرور خریدیں گے۔ فیس بک پر ذالذکا دسترخوان دیکھ کر خوش ہوئی۔ جیسے یہ ہماری ذاتی ملکیت ہو اور واقعی ہم ایسا ہی سمجھتے ہیں۔ ریسپوز میں شادی بیاہ کے کھانے اور دو دو دلا ری کی ترکیب بہت بھائی۔

شادیوں کے شادیانے کیا خوب رہے

شادیوں کے موسم میں بھی ذالذکا نے ہمارا ساتھ نہیں چھوڑا۔ اپنی دیگر مصروفیات اور دیگر مضامین کے ساتھ ساتھ شادیوں کے خاص لوازمات، مینو، اسٹائل اور ڈیزائنز کی شکل میں ان کا تعارف خوب رہا۔ بانی کی سیر کرتے کرتے ہم کیرالہ اور دہلی پہنچ گئے۔ سیر کا لطف بھی دو بالا ہو گیا۔ آپ کے لکھنے کا انداز ہمیں سیاحت پر اکسانے لگا ہے۔

ایڈیٹر وائزری سروں کے جوابات بھر پور رہے

مشکل اور تکلیف کی کوئی گھڑی ہو ذالذکا دسترخوان ہماری رہنمائی کے لئے ہر جگہ موجود ہوتا ہے۔ ذالذکا ایڈیٹر وائزری سروں کے سوالات اور جوابات کی روشنی میں بہت کچھ جاننے کا موقع ملتا ہے۔ آئندہ بھی یہ سلسلہ جاری رکھئے گا۔

تصویری سلسلے بہت اچھے جارہے ہیں

پچھلے ایک شمارے میں برتنوں سے متعلق اہم معلومات درج کی گئی تھیں۔ ایسے سلسلے ہو سکیں تو دوبارہ بھی شائع کریں۔ اسی طرح کاشی گری، پوکا ڈائنس، گینگنوں والے بن، ہوم میڈ حقے، موٹیس اور جوتوں کے صفحات اچھے لگے۔ آئندہ بھی ایسے مضامین شامل اشاعت کیجئے گا۔

شادی ایجنٹ بہترین انتخاب ہے

ہر خصوصی شمارے کی طرح اس شادی ایجنٹ کو دیکھ کر لطف آ گیا۔ اردو کے رسالوں میں عروسی ملبوسات، اینٹ مینٹ اور کھانوں کے مینو سے فوٹو گرافی تک شاد و نادر ہی مضامین ملتے ہیں۔ اس بار ذالذکا دسترخوان اپنے مضامین کے انتخاب میں اجواب رہا۔ میگزین کی پرفیکشن بھی عمدہ ہے۔ تحریروں کا انتخاب بھی خوب ہے۔ اُلٹ جیہیں... لودھراں

سلطنت مغلیہ کی یاد تازہ کر دی

سلطنت مغلیہ کی یاد دلا دی آپ نے۔ ہم نے ثانی جان سے ہندوستان کی ثقافت اور رسموں رتوں کے قصے سن رکھے تھے۔ آپ نے اس کی لفظی تصویر کشی کر دی۔ ذالذکا دسترخوان دن بدن مزید معیاری ہوتا جا رہا ہے۔ افسانہ کار من

ذالذکا دسترخوان



قرۃ العین حیدر صاحب کا ایسا کایا کی افسانہ ہے جس کی تعریف ہمارے بزرگ بھی کرتے پائے گئے تھے۔ اسی طرح ڈاکٹر سلوت عسکری کا مضمون 'شادی کس عمر میں کی جائے' بے حد مطلوباتی تھا۔ بلاشبہ ذالذکا دسترخوان ایسی دستاویز ہے جسے آئندہ برس کی شادیوں تک کی تیاریوں میں معاون سمجھا جائے گا۔ درمیانی صفحات میں مینو، مہندی اور شادی کی رنگ رنگ تصاویر اور گمشدہ کائنات مرزا... سرگودھا

شادی ایجنٹ عمدہ دستاویز ہے

سفر ناموں میں ہی مون ٹرپ پسند آئے۔ خاص کر دینی کی نئی تفریحات سے متعلق ایک جائزہ بہت خوبصورت لگا۔ اب واقعی دینی جانے کا اصل لطف آئے گا۔ شادی ایجنٹ مجموعی طور پر بہترین کاوش رہا۔ تاہم روحانہ اقبال کا انٹرویو خاص کر سننے براہیڈل ٹریڈز نہایت جامع رہا۔ قسم ریو اور بک ریو بہت مختصر مگر بھر پور لگے۔ عروسی ملبوسات کے ڈیزائنز کی تصاویر نے دل موہ لیا۔ ذالذکا ایڈیٹر وائزری سروں کے tips میں چھری کا نئے صاف کرنے والی ٹپ کا ہمیں بھی انتظار تھا۔ کھانوں کی تراکیب میں لیمن سوٹے اور دو دو دلا ری برائی پسند آئے۔ آئندہ بھی ایسا ہی بھر پور رسالہ شائع کیجئے گا۔

شہناز خان... لاہور

کیا آپ ذالذکا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

نو پچرانٹھار کس بات کا آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی تراکیب، چٹکلے اور ناقابل فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر، ذالذکا دسترخوان

M-2، میز تائن ٹاور، C-60، اسٹریٹ 24، حیدر کرشل، فیر 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ذالذکا دسترخوان آپ کی تحریروں کی ٹوک پک سنوار کر اسے آپ کے نام اور شکر کے ساتھ شائع کرے گا۔

سالِ نومبارک نئے سال سے وابستہ خواب اور تعبیریں

مختلف شعبہ زندگی سے تعلق رکھنے والی خواتین کے تاثرات

نیا برس 2013 خوش رنگ سویرے کا خواب پورا کرنے ہماری دلچسپی پر قدم رکھ رہا ہے۔ کئی امیدوں کی کلیاں کھلنے اور محبت کی نئی تفسنی کے بخجورنے کا موسم آرہا ہے۔ ایک بار پھر ہم تجدید عہد کریں گے کہ نئے سال میں ہم کچھ بڑی کی لفظیاں نہیں دہرائیں گے، تجربوں سے نیا سبق سیکھیں گے، اپنے رویوں سے دنیا کو جب نظر بنادیں گے۔ فتح و کامرانی دلوں کی تسخیر کی ہو یا پیشہ وارانہ امور میں اعلیٰ سطحی ہدف کے حصول کا معاملہ، ہم سب کو ہر شعبہ زندگی میں مکمل کنٹنٹ، غلوں اور محنت کے ساتھ ساتھ کام میں مہارت ہی سے شناخت ملتی ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان نے نئے سال کی آمد پر اپنے معزز قارئین کے لئے مختلف شعبوں کی ماہرین اور معروف خواتین سے چند سوالات پوچھے ہیں مثلاً۔ گزشتہ سال کو آپ نے کیسا پایا؟ کیا کچھ بڑی جتنی امیدیں اور کامیابی کے ہدف تھوڑے سے تھے وہ پورے ہوئے؟ نئے سال سے آپ کو کبھی توقعات وابستہ ہیں؟ تاثرات معزز قارئین کر رہے ہیں۔

معروف مصورہ سلیمہ ہاشمی

نامور مصورہ سلیمہ ہاشمی معروف شاعر فیض احمد فیض کی صاحبزادی ہیں۔ آپ نیشنل کالج آف آرٹس کی پرنسپل رہیں۔ پاکستانی مصورات میں آپ کسی تعارف کی محتاج نہیں۔ نئی نسل کے لئے یہ چند حرف یقیناً لائق توجہ ہوں گے۔



”علم سائنس کا ہو یا فنون کا، تاریخ کا ہو یا حسابات کا معکم کی حیثیت کبھی چیلنج نہیں ہونا چاہئے۔ ہماری اقدار کا حسن ادب، لحاظ، مروت، انسان شناسی اور غلوں بیت میں محسوس کیا جاتا ہے۔ نئے سال میں ہمیں علم کی شمع لے کر آگے بڑھنا ہے۔ مجھے افسوس ہے کہ ملالہ یوسف زئی کو صرف سچی ہونے اور تعلیم کی روشنی پھیلانے کی پاداش میں سزا دی گئی۔

میں سمجھ رہی تھی کہ پاکستان ترقی کر رہا ہے، مگر ہم تو پیچھے جا رہے ہیں۔ پچھلا سال یہ اندوہناک خبر دے کر گزرا ہے، لیکن مجھے اور آپ کو بھی اچھے انسانوں سے ایسے نہیں ہونا چاہئے۔ وہ صبح بھی تو آئے گی جب ظلم اور استبداد پسندی ہم سے اچھے ذہن اور روشن دماغ نہیں کر نہیں لے جائیں گے۔

ہم خواب دیکھنے والے لوگ ہیں اور دنیا کو جنت نظر بنانے کے لئے خوابوں کی تکمیل چاہتے ہیں۔ ایک سرسبز و شاداب آزاد وطن اور محبت کرنے والے لوگوں کو سکھ بھری زندگی ملے۔ یہی ہم فنکاروں کا ناکٹ ہوتا ہے۔ انشاء اللہ ہماری امیدیں نئی نسل پورا کرے گی۔“

ماہر تعلیم ایما قاسم علی



”میری زندگی کا فلسفہ یہی رہا ہے کہ گزشتہ سال جہاں غلطی میری سرزد ہوئی ہو تو بجائے اس کے کہ اس کو نظر انداز کیا جائے، بہتر ہے کہ آپ اسے درست کرنے کی جرات کریں۔ ہمارے ادارے میں کچھ سال کے اہداف سے متعلق تسلی بخش صورتحال ہے کیونکہ ہماری ٹیم اپنی پوری صلاحیت اور دیانت داری کے ساتھ کام کرتی ہے لہذا اچھا نتیجہ سامنے آیا ہے۔ میرے خیال میں اگر انسان کسی چیز سے مطمئن نہ ہو اور پھر بھی وہ باتوں پر ہاتھ دھر کے بیٹھ جائے کہ بس مجھ سے اتنا ہی ہو سکتا ہے تو یقیناً یہ ایک محنت مند سوچ نہیں ہے۔ اب جو نیا منصوبہ بن رہا ہے اس میں ہم کوشش یہی کر رہے ہیں کہ بیرونی ادارے جو ہمارے ساتھ کام کرتے ہیں ان کے ساتھ زیادہ مؤثر روابط ہوں کیونکہ جن لوگوں کی زندگیوں کو بہتر بنانے کے لئے ہم کوشاں ہیں، ان کی ضروریات اور مسائل کی معلومات ہمیں کیونٹی میں کام کرنے والی تنظیموں سے مل سکتی ہے۔

”ماہر تعلیم“ ایک اصطلاح ہے، میرے خیال میں تو شاید ہی کوئی ماہر تعلیم ہو۔ یہ ایک اصول ہے جو تعلیم سے تعلق رکھنے والا شخص اپنے سامنے رکھتا ہے کہ بچوں بچوں وقت گزارتا جاتا ہے اور اس عمل میں آپ جس منصب پر فائز ہوتے چلے جاتے ہیں آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ ہر روز کوئی نئی بات سیکھ رہے ہیں۔ اگر لڑکیاں اپنی تعلیمی اسناد حاصل کرتی رہیں گی تو ان کے مستقبل بہتر ہوتے چلے جائیں گے اور خوشی کی بات یہ ہے کہ ان کی ترقی اور تعلیم دکھائی بھی دیتی ہے۔ ان کی ہمت ہلالہ بھی ظاہر ہے لیکن تعلیمی معاملات میں صرف خواتین کا آگے بڑھنا کافی نہیں ہے بلکہ ہمیں اس کی مکمل تصویر دیکھنی چاہیے۔ ملک کی بقا اور ترقی کے لئے ضروری ہے کہ پوری قوم کو وہ تمام مواقع حاصل ہوں جو انہیں اپنی تعلیم کو آگے لے کر چلنے کے لئے درکار ہیں۔

نئے سال میں ہر شخص کو کوشش کرنی چاہیے کہ اپنے دائرہ کار میں موجود لوگوں کو جو کسی بھی وجہ سے تعلیم سے مستفید

نہیں ہو پار ہے اور جو تعلیمی مواقع حاصل کرنے کے لئے مدد کے منتظر ہیں، ان کے ساتھ ہر ممکن تعاون کرے اور آگے بڑھنے کے لئے مشعل راہ دکھائے۔ اب تو تعلیم مفت میں فراہم کی جا رہی ہے اس لیے اگر ہر شخص اپنی ذمہ داری سمجھتے ہوئے تعلیم حاصل کرنے میں دوسروں کی مدد کرے گا تو ہمارے ملک کے ہر گھر میں علم کی شمع روشن ہوگی۔ ہر بچے، بچی کو تعلیم سے مستفید ہونے کا موقع ملے گا اور ایک بڑا کھلا، باشعور معاشرہ سامنے آئے گا۔

تمام سیاسی پارٹیوں کو اپنے منشور میں تعلیم کی اہمیت کا اعتراف کرنا چاہیے۔ ہر سیاسی پارٹی اپنے نظریے کے مطابق تعلیم کو عام کرے اور یکسانیت سے اختلاف کرے کیونکہ ترقی کا ایک پیمانہ نوع بھی ہے۔ ہم 2013 کو پُر امن دیکھنا چاہتے ہیں کیونکہ جب ملک پُر امن ہوگا تو ترقی کی راہیں ہموار ہوں گی اور تعلیم کو پینے کا موقع میسر ہوگا۔ تمام پارٹیوں کو بھرپور کوشش کرنی ہوگی کہ تعلیم کو آگے بڑھائیں تاکہ شعور بیدار ہو اور شعور کے ذریعے ہی ہم ایک دوسرے کو برداشت کر سکیں گے، ایک دوسرے کا احترام کریں گے اور اپنی سوچ کسی پے زبردستی لاگو نہیں کریں گے۔ جب ہمارے لوگوں میں یہ چیزیں عام ہوں گی تو ترقی اور امن کو ہموار کرنے میں کوئی رکاوٹ نہیں ڈال سکے گا۔“

ادا کا رہا اور دی ہے، عروۃ الوثقی

”ایک لمحے کو ظہر کر سوچنا چاہئے کہ کیا کچھ کھودیا، کیا پانے کی خواہش ہے۔ خود لوگوں کے ساتھ فیئر ہونا چاہئے جیسے کہ میں ہوں اور یہی میری کمزوری ہے۔ عام طور پر محبت کا جواب محبت سے ملنا مشکل ہوتا ہے، لیکن اگر آپ اپنی فیملی سے قریب ہوں تو یہی آپ کی طاقت بن جاتی ہے۔ عورت خدا کی حسین ترین تخلیق ہے اور اسے یہ احساس ہونا چاہئے، مگر اکثر عورتیں خود کو کم نصیب سمجھتی ہیں۔ شاید انہیں ایسا باور کرا دیا جاتا ہے۔ میں بھی اپنے آپ کو بہترین نہیں سمجھتی، کیونکہ میں سوچتی بہت ہوں۔ اس لئے نئے سال میں خود کو



بدلنے کی کوشش کروں گی۔ میں آپ سب کو مشورہ دوں گی کہ جھوٹ مصلحت بھی نہ بولیں بلکہ میری طرح زیادہ باتیں نہ کریں تاکہ زبان اور روئے میں اعتدال رہے۔

آئندہ کے ہدف کے لئے کچھ کہا نہیں جاسکتا کہ شادی کب اور کہاں یا کس سے ہوگی اور کس سیریل میں کیما کردار ملتا ہے۔ اس لئے بس شہرت کے زوال سے ڈرتی ہوں اور چاہتی ہوں کہ شہرت کے لئے کوئی سوار نہ ہونے دوں۔“

2013ء... نیا سال نئی چلن سولہ سنگھار کے بدلتے ہوئے آداب ماہرین آرائش وضع کرتی ہیں نئے رجحانات

موسم بدلتے ہیں زمیں گدراقتی ہیں تو زمانے کا چلن بدلتے بھی دیر نہیں لگتی۔ ہر نئے سال میں ہمارا طرز زندگی نئے اسلوب میں ڈھلتا دکھائی دیتا ہے۔ ہم فیشن کی بغیر ٹول کے ہر اس رجحان کے ساتھ چلتے کی کوشش کرتے ہیں جو بدلتی زوتوں میں قبول عام کی سند پالیتا ہے۔ دفتری روٹین کی زندگی کے لئے تیار ہونا ہو یا دھوتوں میں جانا مقصود ہو، شادی کی تقریب آ رہی ہو اور ہمیں سچ دھج کے ساتھ شرکت کر کے اپنا آپ متواتر ہو تو رکھنی پڑتی ہے نظر سے رجحانوں پر۔ ہر کوئی جانتا چاہتا ہے کہ اس سال کیا ہونے والا ہے؟ فیشن اور میک اپ میں نئے رجحان کیسے ہوں گے؟ کون سا رنگ نوجوانوں میں زیادہ پسند کیا جائے گا اور کون سا تالی رہے گا؟ تو آئیے چند نامور فیشنرز سے ان کی آراء جاننے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ اب کی بار آپ بھی کہیں جانیں تو آپ کے خُسن جہاں سوز پر بھی لگا ہیں جی رہیں۔

ایسے لورا... عالیہ شیو کے خیال میں

”2013ء میں بھی موقع محل کے لحاظ سے میک اپ کیا جائے گا۔ دنیا بھر میں سال کے شروع میں ڈارک لپ ایکس اور Dark Eyes In ہوتی ہیں، مگر ہمارے ہاں ملا جلا معاملہ رہتا ہے۔ دن کا میک اپ لائٹ ہی رہے تو اچھا لگتا ہے۔ رات کا ڈارک بہتر ہوتا۔ اس نئے سال میں بھی ہائی لائٹس، لولائٹس اور چنگو ہیئر اسٹائل پسند کیے جائیں گے۔ میں نے پاکستان میں عربک آئی میک اپ متعارف کیا تو بہت چلا۔ اس سال بھی یہ بہار سے کیا جاتا رہا تو مقبول رہے گا۔ عالیہ شیو اور کراچی کی شاخوں میں اپنی خدمات پیش کرتی ہیں۔ فیشن کے بدلتے ہوئے رجحان کے ضمن میں ان کا کہنا ہے کہ ”بہت زیادہ انٹکابی تبدیلی نہیں ہونے والی ہے۔ ریشوں میں بھی بلیک اور مدھم رنگوں کی لپ ایکس ان رہیں گی۔ سفید رنگ کے شیز زیادہ پسند کیے جائیں گے۔ روزمرہ کے رنگوں میں نیلا، آسمانی، بنفشی اور نارنجی رنگ پسند کیے جائیں گے اور باؤں میں Bangs آؤٹ اور Braids پسند کی جائیں گی۔ Lashes کا انتخاب انفرادی ذوق کے مطابق ہوگا۔ گرے اسموکی یا گولڈن اسموکی (آئی میک اپ) میں بھی انفرادی ذوق اور پسند کا دخل رہے گا۔ میں اپنی کلکشن کو مشورہ دوں گی کہ خواہ موسم سرما ہو یا گرمیوں کے زمانے ہوں آپ رات کو سونے سے پہلے کلکٹک ضرور کریں اور اگر دن میں آئی میک اپ کیا ہو تو آئی میک اپ رہو ضرور استعمال کر لیا کریں کہ یہی بہتر نگہداشت ہے۔“



عالیہ شیو

رضوانہ خان

رضوانہ خان بیوٹی ایکسپٹ زر از کے نام سے کراچی کے متعدد علاقوں میں قائم اپنے پارلر میں خدمات فراہم کرتی ہیں۔ آپ کا نئے سال 2013ء کے trends سے متعلق کہنا ہے کہ ”اس سال لائٹ میک اپ ہی ان رہے گا۔ شوخ رنگ کی لپ ایکس اور پلٹرز پارٹی میک اپ، برائڈل، فیشن شوٹس یا کٹ واک ہی میں ان رہے گا۔ یہاں آپ کو سرخ رنگ Blooded شیز بھی نظر آئے گا۔ MATTE کا میک اپ ان رہیں گی۔ شیز بھی تقریبات میں چھیں گے۔ Lashes کے بارے میں مختار رائے دیتی چلیں کہ یہ خواتین میں اس قدر مقبول نہیں رہیں۔ پہنے اور مٹنے والے رنگوں میں سرمئی، سیاہ، سرخ، نارنجی، آتشیں، گلابی اور فیروزہ کی کاروان روہنکا ہے، لیکن سفید رنگ کبھی آؤٹ نہیں ہوگا۔“



رضوانہ خان





عشرت جہاں... ماہ روز بیوٹی پارلر

2013ء میں آپ اپنی شخصیت کے مطابق انداز اختیار کرنے کے موڈ میں ہوں گی۔ Natural soft میک اپ مقبول رہے گا۔ آئل فری ٹیچرل میں اسی طرح In رہے گا۔ ہو سکتا ہے کہ سال کے اوائل میں سرخ رنگ کی لپ اسٹک ہی مقبول رہے اور جوں جوں گرمیاں آئیں گی لپ اسٹک کا شیفٹ ہلکا ہوتا ہوا بالکل نیچرل ہو جائے گا۔ اس کے لئے خواتین کو میرا مشورہ ہے کہ ہونٹوں کی بناوٹ کے مطابق انہیں موچر انز رکھیں اور اسکریننگ کے ذریعے میل کیل اور خراب رنگت کو صبح کرنے کی کوششیں جاری رکھیں۔ دودھ، بالائی اور لیٹوں کا استعمال ضرور کر لیا کریں۔ یہ قدرتی چیزیں آپ کے ہونٹوں کو سیاہ پڑنے سے بچائیں گی اور ہاں موسم سرد ہو جب بھی پانی کا استعمال بڑھا دیں۔ یاد رکھیں کہ پانی تو بیوٹی ڈرنک ہے۔"

مونا جمال... مونا ہے

مونا جمال اعلیٰ سماجی تقریبات اور عروسی میک اپ میں شہرت یافتہ بیوٹیشن ہیں۔ ایک سادہ سے چہرے کو اپنے جاذب ترین پہلوؤں سے اجاگر کرنے کا فن مونا ہے کو خوب آتا ہے۔ آپ اپنی کائنات کو مشورہ دیتی ہیں کہ اعلیٰ اخلاقی اقدار اپنانے کے لئے دوسروں کے لئے اچھا سوچنا شروع کر لیا جائے تو انسان کے اندر خوبصورتی ذخیرہ ہونے لگتی ہے۔ نئے سال کے جدید ترین رجحان سے متعلق مونا کا کہنا ہے "سرخ رنگ کی لپ اسٹک اور سال کے پہلے تین ماہ میں آؤس، جاسمی، اورغوانی اور سرخ رنگ فیشن میں رہ سکتے ہیں۔ کپڑوں میں گھڑی سے بنے ملبوسات، کشمیری شالیں اور کارڈیگن مقبول ہوں گے۔" سرخ رنگ اپنے اندر بڑی جامعیت رکھتا ہے۔ یہ نہایت درست نکل بھی ہوتا ہے۔ خواہ آپ Burgundy شیفٹ لیں یا Cardinal اور Sienna تینوں شیفٹ تڑپ کشش نکل آتے ہیں۔ البتہ میں اسوکی آئی میک اپ دیکھتے دیکھتے بور ہوئے لگتی ہوں۔ لپ اسٹک کی جگہ کچھ نیا کام ہونا چاہیے۔ میرا خیال ہے کہ ایک ہی رنگ کا آئی شیفٹ واس سال بھی ان رہے گا۔



فرحت جہاں... روز بیوٹی پارلر

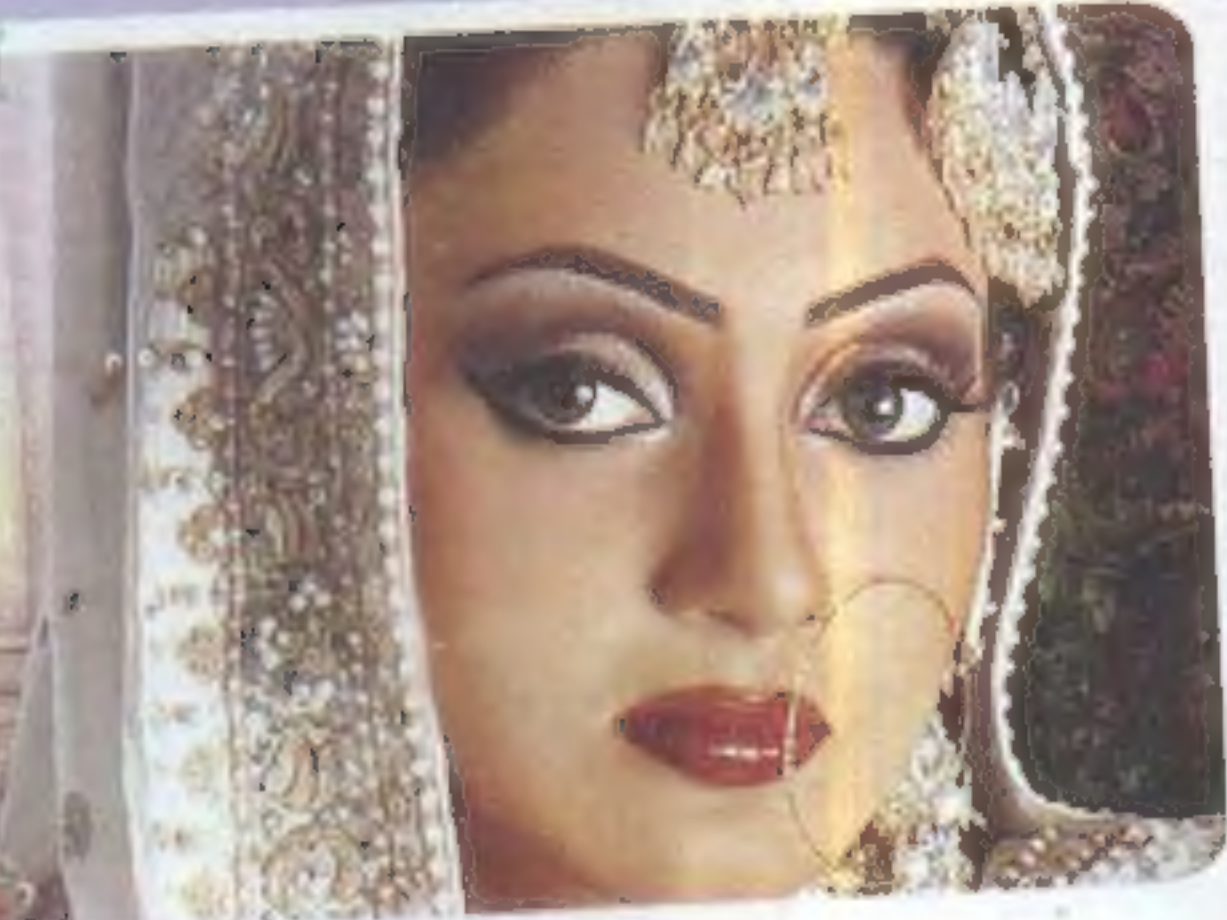
اس سال بھی اسوکی گیسر میک اپ In رہے گا۔ میرے خیال میں بیوٹوں اور مائیکر کے لئے Long Lasting Base مناسب فاؤنڈیشن ہوتی ہے۔ بلیک، براؤن، گولڈن اور کوپرائی شیفٹز میں شمر (Shimmer) کی پلینڈنگ مہارت سے کردی جائے تو آنکھوں کے خطوط نکھر کر سامنے آتے ہیں۔ اسکن ٹون کے مطابق میک اپ انفرادی ذوق کی عکاسی کرتا ہے۔ اگر اسکن اچھی ہو تو زیادہ میک اپ کرنا ٹھیک نہیں ہوتا۔ ہر چہرے میں کچھ لغزش، زاویے اور خدا خال ایسے ہوتے ہیں جنہیں سامنے سے اچھا جاوے تو خوبصورتی ظاہر ہو جاتی ہے۔ اچھی بیوٹیشن بجائے کاسٹیکس کے استعمال کے ان خطوط کو سمجھنے اور تخلیقی زاویے سے اصل چہرہ ڈھونڈنے کی کوشش کرتی ہے۔ پھر اس پر اپنی ذہانت اور مہارت کا سکہ عیاں ہوتا ہے۔ ہنر کٹ میں Long Layers سائیز پونی سائیز چوٹی اور جوڑے سب ہی کچھ ٹھوڑا عرصہ In رہیں گے۔"



فرحت جہاں



مونا جمال



فیشل یوگا... چہرے کی ورزش

مگر یہ کس طرح سے کی جائے گی؟

راہبہ امیری

فیشل اور یوگا دو مختلف ورزشیں نہیں۔ جس طرح ہم چہرے کو تروتازہ اور شاداب رکھنے کی کوشش کے لئے فیشل کی تکنیک آزماتے ہیں اسی طرح چند آسان ورزشوں کی مدد سے چہرے کو قبل از وقت جھریوں اور شکنوں سے بچا بھی سکتی ہیں۔

حرکت میں برکت والی مثال تو ہم سب نے سنی ہے کبھی اس مقولے پر عمل کر کے دیکھا ہے۔ اگر نہیں تو چلنے لہلہ کر حرکت کرتے ہیں۔ ورزش ہو جائے گی۔ رفتہ رفتہ ٹھوڑی اور جڑے کی ڈھیلی پڑتی ہوئی جلد کسنے لگے گی اور یہ حیرت انگیز کمال دیکھ کر فیشل یوگا کی تکنیک پر اعتبار آنے لگے گا۔

2 اپنی ٹھوڑی کو اوپر اٹھائیں، چھت پر لگا ہیں مرکز کر لیں اور زبان کی نوک کو تالو سے لگا کر مسکرائیں اور قہقہے لگنے کی کوشش کریں۔ زبان کو دائیں بائیں اور درمیان میں گھماتے ہوئے اس ورزش کو تین مرتبہ دہرائیں۔ اس سے آپ کی گردن کے پٹھوں اور ٹھوڑی کی بہترین ورزش ہوگی۔

3 چھت کی جانب دیکھیں اور اپنے ہونٹوں کو اس طرح سکیزیں جیسے آپ چھت کو بوسہ دے رہی ہیں۔ اس انداز سے آپ کی ٹھوڑی اور گردن کے

پٹھوں سے مسلک نچلے عضلات میں دوران خون تیز ہوگا۔ اس ورزش سے بھی double ٹھوڑی کی شکایت دور ہوتی ہے۔

غریبک چہرے کے پٹھوں کو حرکت میں لا کر حیرت انگیز نتائج سے مستفید ہوا جاسکتا ہے۔



چہرے کے پٹھوں کو حرکت میں لا کر آپ بھی حیرت انگیز نتائج حاصل کر سکتی ہیں

1 منہ میں ہوا بھر لیں اور اسے ایک رخسار سے دوسرے رخسار کی جانب گھمائیں۔ یہاں تک کہ آپ کی سانس پھولنے لگے۔ اس طرح آپ کے جڑے سے لے کر کان تک کے عضلات کی

کیوں نہ چنبیلی کی کلیوں سے حسن پڑائیں

بیوٹی ٹیس

جلد کی صفائی کے لئے ایٹن

چنبیلی کی کلیاں 1 کپ

میسن 1 کپ

ہلدی 2 چمچ

دارچینی پسلی ہوئی 1 چمچ



شک ہوئے پر اتار لیں۔

• کچے دودھ کی بالائی میں چند قطرے لیموں کا رس ملا کر لگائیں اور چہرے کا مساج کریں۔
• انڈے کی سفیدی، شہد اور لیموں کا رس ملا لیں اور اسے ماسک کو اپنے چہرے پر لگائیں۔ مسلسل استعمال سے اللہ داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

• متوازن غذا اور سبزیوں کا استعمال کریں۔ پانی زیادہ مقدار میں پیئیں۔ بہت زیادہ پکائی مصالحہ دار اور سرخ غذاؤں سے پرہیز کریں۔

طریقہ:

ایک بڑے پیالے میں اس کچھر سے کچھ مقدار لیں اور اس میں لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں۔ کچھ دیر بعد دھو کر اتار لیں۔ کچھ ہی دنوں میں رنگ صاف ہو جائے گا۔

چہرے کے داغ دھبے دور کرنے کے لئے

• مین میں دودھ ملا کر رات کو چہرے پر لگائیں اور مساج کرتے ہوئے اتار لیں۔

• لیموں کے چھلے گرائنڈ کر کے مین میں ملا کر اس میں تھوڑا سا دودھ شامل کریں اور چہرے پر اس پیسٹ کو لگائیں،

بنائیں اپنا لائف اسٹائل کچھ نیا سا...

درست ہیئر کٹ منتخب کرنا بھی آرٹ ہے

نئے سال میں آپ بھی اپنائیں نئے ہیئر اسٹائل

یہ کون نہیں جانتا کہ بال شخصیت میں کھار لانے کا اہم سبب ہوتے ہیں اور خواتین اپنے سراپے کی دلکشی بڑھانے کی خاطر انہیں سنوارنے کے نئے انداز اختیار کرتی ہیں۔ خوبصورت اور کشش نظر آنا آپ کا فطری حق بھی ہے۔ ذیل میں ہم اسلام آباد، کراچی اور لاہور کے چند مایہ ناز ہیئر اسٹائلسٹ کے تجویز کردہ چند اسٹائلز تجویز کر رہے ہیں۔ آپ اپنے مقامی بیوٹی پارلر سے اس کی تصدیق کر کے جو خود پر سوٹ کرے بنائے اور رہنے ہر محفل میں ممتاز

اختیالی تدابیر

• بالوں کی کٹنگ ایکسپٹ ہیئر اسٹائلسٹ سے کروایا کریں۔ اگر پہلی بار ہی بال تراشنے میں غلطی ہو جائے تو انہیں سنوارنا یا اسٹائل دینا مشکل ہو جاتا ہے، کیونکہ بال بڑھنے میں وقت دیکار ہوتا ہے اور آپ چاہتی ہیں غماض تیار ہونا۔ اس طرح ہوجاتی ہے مشکل! درست ہیئر کٹ منتخب کرنا بھی آرٹ ہے۔ اسی لئے نامی گرامی ہیئر اسٹائلسٹ سے مشورہ کر لینا اچھا ہوتا ہے۔ اگر اس کی خدمات اور معاوضہ آپ کے بجٹ کو متاثر کرتا ہے تو وہ اپنی بیوٹیئر اسٹائلسٹ کو ہدایت دے کر کم داموں میں بہتر خدمات پیش کر سکتی ہیں۔ کراچی میں Sabs (بیوٹی پارلر) پر صبا انصاری کٹنگ کریں تو اپنے تجربے کے بل پر معاوضہ وصول کرتی ہیں، جبکہ ان کی معاون اسٹائلسٹ آپ کے بجٹ کے عین مطابق خدمات پیش کرتی ہیں اور وہ صبا کے مشورے سے ہی بال تراشی ہیں۔ اسی طرح دیگر شہروں کے پارلرز میں یہ عوام دوست سہولتیں دستیاب ہیں۔

• اچھی ہیئر اسٹائلسٹ سب سے پہلے آپ کے بالوں کی ساخت اور صحت کا توازن جانچتی ہے۔ کیا آپ کے بال پتے ہیں یا گھٹے، لہرے دار ہیں یا سیدھے؟ اسی حساب سے کٹنگ ہوتی ہے۔ آپ اپنے لئے کیا موزوں سمجھتی ہیں اور کس اسٹائل کو باآسانی سنوار سکیں گی۔ اس اہم نکتے کو مد نظر رکھئے۔

• اگر ہیئر اسٹائلسٹ آپ کے چہرے کی ساخت، بالوں کے حجم اور ان کی نوعیت کے لحاظ سے کوئی اسٹائل تجویز کرتی ہیں تو بہتر ہے آپ کسی ماڈل کی تصویر دیکھ لیں۔ اس طرح آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ وہ کیا سمجھانے کی کوشش کر رہی ہیں۔ اگر کسی اسٹائل کی مناسبت سے وہ آپ کو سیرم، جیل یا ماؤز کے ساتھ ہیئر آئرن یا ڈرائر کے استعمال کو ناگزیر خیال کرتی ہیں تو بھی کھار خاص موقع پر یہ اہتمام کر لیا کریں۔

بال ایسے بنائے کہ جو آپ کے لائف اسٹائل کے عین مطابق ہوں۔ نئے سال میں bob کے علاوہ pixie اور bob اسٹائل بھی ان رہے گا۔

Bob Cut

یہ ایسا اسٹائل ہے، جسے ڈرائر اور آئرن کے بغیر بھی باآسانی سیٹ کیا جاسکتا ہے۔ آج کل Asymmetrical Bob بھی پسند کیا جا رہا ہے۔

Bangs

گوکہ یہ پچاس سال پرانا اسٹائل ہے کہ ماتھے پر کچھ ٹھیک تر شعائی جاتی ہیں۔ نوجوان لڑکیوں میں یہ اسٹائل بہت چٹا ہے۔ چہرے کے گرد اور ماتھے پر مختلف لمبائی اور چوڑائی کی حامل ٹھیک کٹ کی جاتی ہیں، جبکہ باقی بالوں کی لمبائی حسب منظر رکھی جاتی ہے۔

Braids

چونچلی گوندھنے کا طریقہ اس سال بھی رہے گا۔ اس کے بڑھاپے ہیں۔ آپ چاہیں تو دائیں بائیں پارنگ کر کے چوٹی بنائے اور اسے جوتے کی شکل دے دیجئے یا ایک جانب چوٹی چوٹی بنا کے دوسری جانب لے جائے یا پین آپ کو بھیجئے۔ ایک اور جدید انداز بالوں کو اوپر اٹھا کر گھونڈے کی چابک کے اندر میں انہیں باندھنا ہے۔ یہ تہذیبی خواتین پر یہ اسٹائل بہت چٹا ہے۔

Hair Extensions

سب سے آسان طریقہ مصنوعی بالوں کا استعمال ہے۔ اس میں آپ جب چاہیں خود کو ایک نیا اسٹائل دے سکتی ہیں اور ہر بار نئی ٹوپی شخصیت کے روپ میں نظر آ سکتی ہیں۔ اصلی تقریبات اور پُر تکلف دھوتوں میں ایسا بناؤ سنگھار اپنے ساتھ ساتھ دوسرے کو بھی اچھا لگتا ہے۔

میسی بریڈ، ڈھیلی چوٹی اور بوفینٹ اسٹائل، ماتھے سے بالوں کو پف کے انداز میں بنائے جانے والے اسٹائل In رہیں گے

Razor Cut

یہ اسٹائل پتے بالوں والی خواتین کے بالوں کو گھٹنے پین کا تاثر دیتا ہے۔

2013ء کے دو جدید ہیئر اسٹائلز

پرانا ہوتا اور ایک طرف سارے بالوں کو لے جا کر چوٹی گوندھ لینی ہوتی ہے۔ اس چوٹی کو بہت باریک بینی یا فاسٹ سے نہیں بنایا جاتا، کیونکہ آپ پر چٹا ہے ڈھیلے ڈھالے بالوں والا بھی میسی اسٹائل!

Bouffant Style کے لئے آپ کو Volumising اسپرے درکار ہوتا ہے۔ سر کے اوپر ہی صے سے کچھ بل اٹھا کر بیک کو میٹنگ کرتی ہوتی ہے۔ پھر بونی پوں کی مدد سے ان کو مطلوبہ اسٹائل میں سیٹ کرنا ہوتا ہے۔ باقی بالوں کو تقریب کی اہمیت کے حساب سے یا تو پونی بنالیں یا پھر بالوں کو کھلا چھوڑ دیں۔ یعنی جس طرح بھی شخصیت میں اعتماد محسوس کر لیں۔

لہاس میں اگر 1980ء کی جھلک دکھائی دے تو بوجا ہے۔ آپ پچھلے وقتوں کی خاتون نظر نہیں آئیں گی۔ آخر 2010ء سے 2012ء اور اب 2013ء میں بھی تو 1960ء والے رواج اپنائے گئے اور بہت مقبول ہوئے۔

اسی طرح دو جدید ہیئر اسٹائلز Messy Braid اور Bouffant بھی ہر دوسری نوجوان خاتون اپنا رہی ہیں۔ میسی بریڈ یعنی ڈھیلی ڈھالی چوٹی اور بوفینٹ اسٹائل یعنی ماتھے سے بالوں کو پف کے انداز میں اوپر اٹھا کے بنائے جانے والے اسٹائل In رہیں گے۔

Messy Braid کے لئے آپ کو درکار ہے۔ صرف بلوڈرائی اگر یہ آپ نمیک خاک انداز میں کر لیتی ہیں تو پھر صرف بالوں کو برش کر کے ایک سائڈ

ریشم جیسے پیر اور نازی کے لئے

پیر کی کپڑے رو بھی صرف 30 منٹ میں

مولے رخم ہوں، ہم انہیں بھی گرم پانی میں ڈبو لیتے ہیں۔ پھر انہیں میں رخنوں پر بھی فائل چلا دیتے ہیں۔ جس سے تکلیف بخشتی ہے۔ یاد رکھیں کہ ذرا سی بے احتیاطی سے جلد پر انکلیشن ہونے کا ڈر ہوتا ہے۔ متاثرہ جگہ کو صاف ضرور کیجئے، مگر اس کے لئے کرٹل کا فائل استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ہر کی جلد کے ایسے وقت جسے مثلاً ایز میاں، پنجے کے اطراف اور منوں کے گرد کی سطح صاف کرنے کے لئے یہی انداز اختیار کیا جانا بہتر ہے۔ تاہم نرم ہاتھوں سے جلد کی صفائی کرنا بہتر نتائج دے سکتا ہے۔ تو پھر سختی سے جلد کو کیوں رگڑا جائے۔

ایک نظر اس پانی پر ڈالئے، جلد کی ہلکی سی پرت جس میں نمی جاتی ہے۔ پانی میں جلد کی سختی دور کرنے کے لئے سمندری نمک کے جزو پر مشتمل کوئی کریم یا لوشن شامل کیا جاسکتا ہے۔ کریم کا ہلکا سا مساج پرانے غلیوں کو جڑ سے اکھاڑنا اور ابھرنے والی نئی جلد کو قوی تر بنانا ہے۔ تیل کی مالش کا مرحلہ آخر میں آتا ہے۔ جی دن کے لئے خاص تیل دستیاب نہ ہو تو

تردو نہ کریں۔

گھم میں

ونی

Foot

balm

ہو تو وہ بھی

کائی جاسکتی

ہے۔ کوئی موچر اننگ کریم یا

لوشن لگا سکتے ہیں۔ جو چھ جلد پر سوزش نہ کرے

اور نئی بڑھنے والی نئی شکل دور کرے۔ گھم میں

خواتین امور خانہ داری بھاتے ہوئے صبح اور

سہ پہر کی نرم دھوپ سے ضرور فائدہ اٹھالیا

کریں۔ اپنی مصروفیات میں سے چند لمحات

دھوپ کی نذر کر دیا کریں۔ صحن میں بیٹھ کر سبزی

کاٹ لی جائے یا سلائی ایسے کمرے میں کر لی

جائے جہاں دھوپ وافر مقدار میں دستیاب ہو تاکہ دامن D قدرتی شکل میں مل سکے۔ باہر نکلتے وقت نیم

اسکرین جسم کے ہر کھلے حصے پر لگانا ضروری ہوتا ہے۔ خواہ آپ کے ہر بھی سوزوں سے ڈھکے ہوئے نہ ہوں۔

کوئی نہ کوئی موچر اننگ کریم ضرور لگالیں تاکہ آپ نرم و گداز جیروں اور ایک دلکش شخصیت کے روپ میں

ظاہر ہوں۔ بہر حال آپ کو ہر محفل اور ہر جگہ ممتاز تو رہنا ہے۔

حیران نہ ہوں۔ یہ آپ کے جیڑی ہیں جو آپ کے نازک اندام یا بھاری بھر کم وجود کو سنبھالادیے ہوئے ہیں۔ آپ سچے ہوں یا بڑے ایک وقت ایسا ضرور آتا ہے جب جیڑی تھکنے لگتے ہیں۔ کبھی ایز میوں میں دھن تو کبھی پنڈلیوں میں انٹھن۔ یہ کیفیت کھڑے رہ کر بہت دیر تک کام کرتے رہنے یا 4 انچ کی سینڈل پہن کر گھومنے پھرنے سے پیدا ہو سکتی ہے۔ اگر کسی قریب میں جوتے اتار کر بیٹھنا ہو، کہیں سوزے نہ پہننا ہوں، کبھی کھلے منہ کی اسٹاکش سی چیل یا سینڈل پہننی ہو تب تو میلے کچلے جیڑ اور بڑھے ہوئے بے ترتیب ناخنوں کے ساتھ کیسے جانا گوارا ہو سکتا ہے۔

اگر آپ روزانہ گھر سے باہر نہیں نکلتیں، پیدل یا پبلک ٹرانسپورٹ میں سفر نہیں کرتیں تو بھی گھر میں وقتاً فوقتاً جیڑوں کی صفائی کر سکتی ہیں۔ کام پر باہر جانے والی خواتین کے لئے لازمی ہو جاتا ہے کہ ہفتے میں دو سے تین بار پیڈی کیور کریں تاکہ جسم کی یہ صفائی طبیعت اور مزاج میں ٹھنڈ اور اعتماد پیدا کر سکے۔ مسلمان خواتین دن میں پانچ مرتبہ نمازوں کی ادائیگی کے وقت وضو کرتے ہوئے جسم کے بیشتر اعضاء کی صفائی کر سکتی ہیں۔

خیال رہے کہ محض پانی کا بہانہ اسراف میں شمار ہوتا ہے۔ محنت و تندرستی کے

خیال کو مد نظر رکھتے ہوئے جسم کی صفائی اور طہارت کرنا زیادہ اہمیت کا

حال ہے۔

اپنے آپ کو 30 منٹ دیجئے

اپنی پیڈی کو رسٹ یا پیڈی میکر خود دین جائیے۔ ناخن مقررہ حد سے نہ

بڑھائیں، کیونکہ یہ لمبے ہو کر کھردر پڑ سکتے ہیں۔ پیدل چلتے یا کام کرتے وقت

بے دھیانی میں کسی چیز میں الجھ کر ٹوٹ سکتے ہیں اور ان میں گرومچ ہو کر جسمانی آلودگی

بڑھتی ہے۔ ناخن تراش کر انہیں فائل کر لیں۔ یہ ہیپ پیچوی ہو تو زیادہ مناسب ہے۔

زردی مال ناخنوں کی چمک کے لئے

ناخنوں کی چمک اچھی صحت کی مرہون صحت ہوتی ہے، لیکن جب آپ پیڈی کیور کرنے بیٹھیں تو چوکور ہلاک ہفر سے

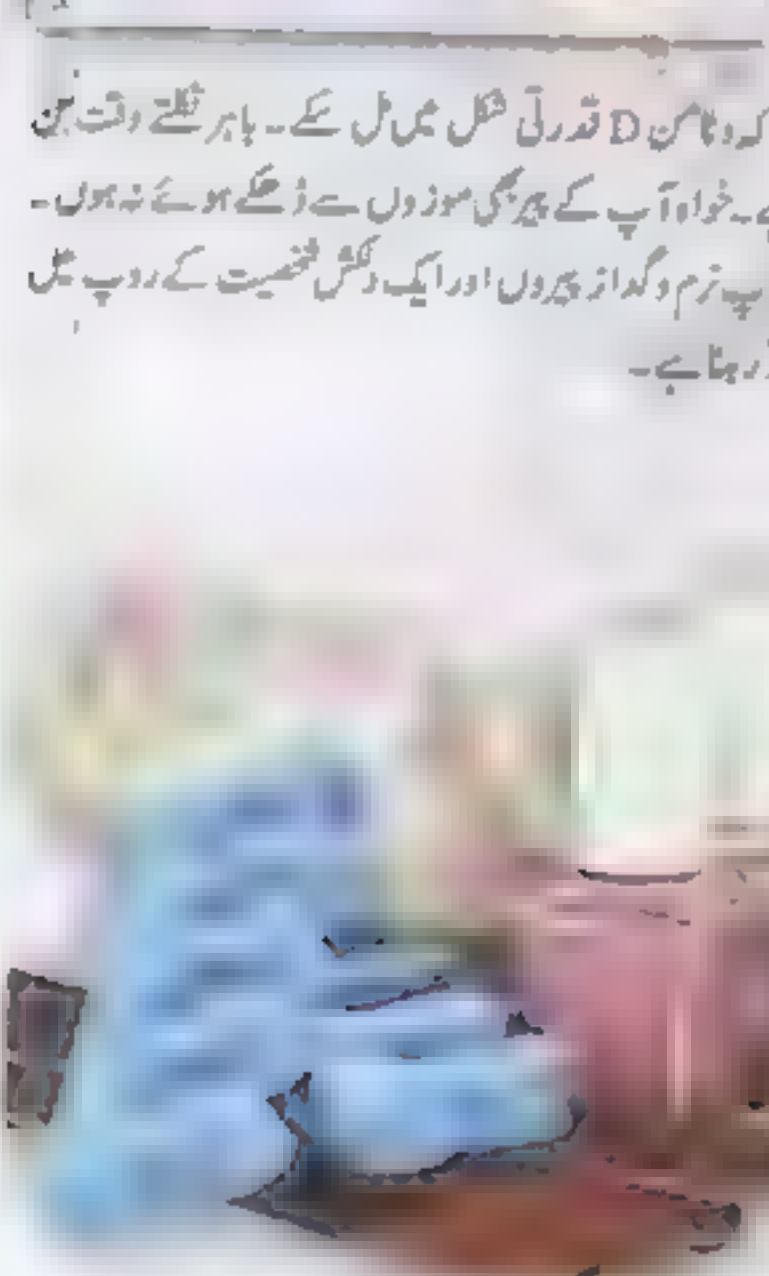
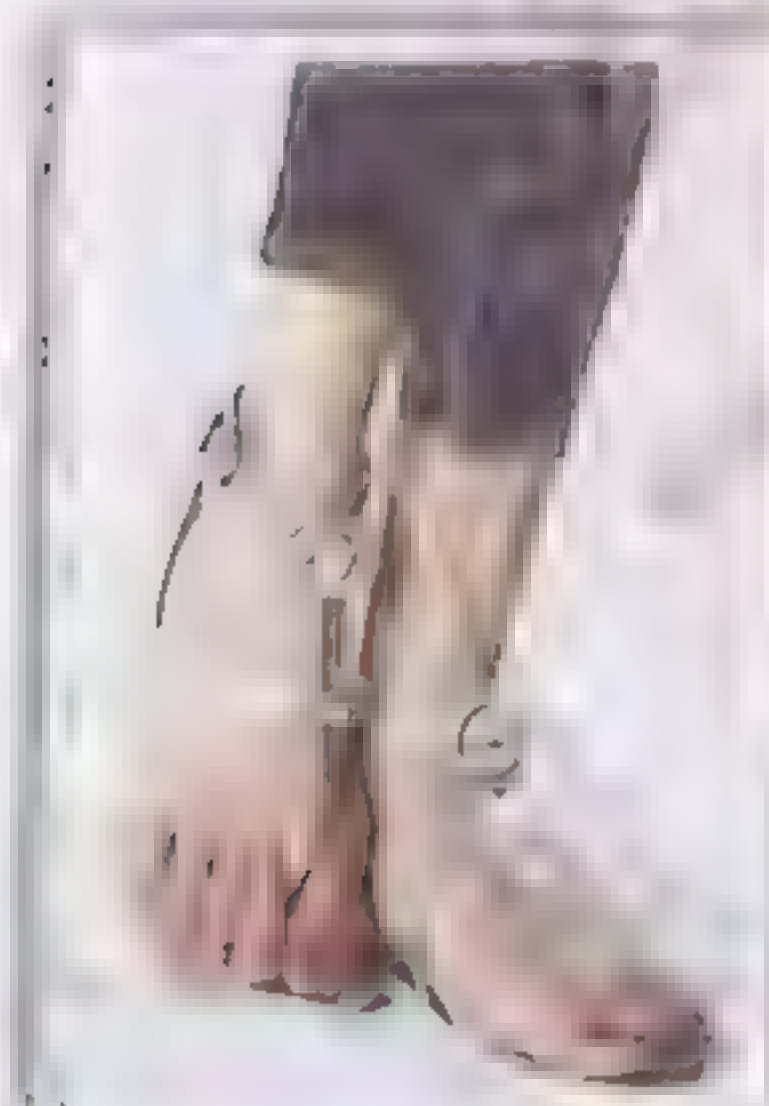
ناخنوں کی گرد کی صفائی کریں۔ جیسے آپ یوٹ پالش کرتے وقت جوتوں کو چمکانے کے لئے برش لگاتی ہیں۔ بالکل

اسی انداز سے ہفر استعمال کریں۔ کوئی ہلاک شیمپو اور کھنڈ کریم یا لوشن صفائی کے لئے استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

فائل

گھر میں پیڈی کیور کرتے وقت ہم کچھ غلطیاں بھی کرتے ہیں۔ مثلاً جب جب میں موجود گرم پانی میں جیڑ ڈبو کے

رکھے جاتے ہیں تو ایز میوں کی جلد نرم کئے بغیر انہیں رگڑنا شروع کر دیتے ہیں۔ دوسرے ایسے جیڑ جن پر چھوٹے



منفرد ڈرینگ اور سائز کے ساتھ

سلاد کی بہار آگئی

دنیا بھر میں اسے پیش کرنے کے چند انوکھے انداز

درختان قارونی

دنیا میں سلاد تیار کرنے اور پیش کرنے کے مختلف طریقے رائج ہیں۔ ہر جگہ، موسم اور کاشت کاروں کے تجربوں سے مختلف سبزیاں ضرور دستیاب ہیں، جنہیں رسمی طور پر کھانوں کی ابتداء یاد دہان میں کھایا جاتا ہے۔ سلاد سادہ کھیرے، ٹماٹر، موٹی، سلاد کے پتے پر بھی مشتمل ہو سکتی ہے اور ہمہ اقسام کی دیگر سبزیوں مثلاً گوبھی، شلہ مرچ، ہری پیاز، گاجر، کدو، موٹی اور ثابت زیتون کے دانوں سے بھی سجائی جاسکتی ہے۔ سلاد کی ڈرینگ کے کہتے ہیں؟ ذیل میں ہیں الاقوامی کھانوں کے ساتھ پیش کی جانے والی سلاد کی چند اقسام کا ذکر درج ہے۔

Caesar Salad

موسم کی مناسبت سے مختلف ہری سبزیوں کو حسب ذوق پختیر اور مایونیز کے ملاوٹ کی ہوئی سبزیوں سے چھلکھا جاتا ہے۔ اگر آپ تیز مرچیں پسند نہیں کرتیں تو شلہ مرچ کے بیج نکال کے استعمال کر لیجئے، مگر بہتر ہے کہ سبزیوں کو ایک بھاپ میں پکا کے استعمال کریں۔



Caesar Salad

سبز سلاد میں ہم سلاد کے پتوں کو تراش کر لہسن، anchovies اور چھوٹے چھوٹے فراکی کے ہوئے ڈیل روٹی کے ٹکڑوں کو شامل کرتے ہیں اور اس کی ڈرینگ کے لئے ڈالڈا اولیو آئل، نیم ابلے ہوئے انڈوں (ہاف فرائڈ) لیموں کے رس اور کش کی ہوئی خیر کے ساتھ ملا کر پختیر تیار کرتے ہیں۔



Thousand Island Dressing

یہ مایونیز کے ساتھ تیار کی جائے والی سبب ہے۔ جس کے اجزاء میں ٹماٹر، ہری مرچیں، پارسے، سرخ مرچ (Pimento)، پستنی پودے (Chives) اور گارلی اور مرغوانی چٹاں شامل کی جاتی ہیں۔

Russian Salad

اصل روس کا خوراک، یہ آلوؤں کو بال بال لٹکے پائیس میں ڈبو کر پختیر، ساس، مختلف ذائقوں کے سرکہ، سرخ مرچ (Paprika) اور زیتون شامل کرتے ہیں، مگر ہم نے پاکستانی خواتین کو زیتون سے بچانے کیلئے اس میں کارس دیے۔ مرچیں بند کو بھی اور تپ سی شامل کیے ہیں۔ اس سلاد میں شامل سبزیوں کو حسب مصلحت میں استعمال کیا جاتا ہے۔



Fresh Nima Yasai Salad with Japanese Dressing

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے۔ یہ جاپانی فوڈ کا ہندو ہے۔



Strawberry Dressing

اسٹرابیری کے موسم میں جہاں آپ مشاس تیار کرتی ہیں وہیں کوشش کیجئے ان کی سلاد تیار کرنے کی اور صرف ایک کپ اسٹرابیری کو دو دہان سے تراش کر سرکہ، لیموں کے رس اور اخروٹ یا بادام کاٹ لیں اور تمام اجزاء کو باہم ملا کر پیش کریں۔ آپ پسند کریں تو چند قطرے ڈالڈا اولیو آئل کے بھی شامل کر سکتی ہیں۔ اس طرح یہ بے حد صحت بخش اور قدایت سے بھرپور سلاد تیار ہوگی۔



Salad Oil

یہ مٹی پھیل اور خاص کر زیتون کا تیل کہلاتا ہے۔ جسے ڈرینگ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

Salad Oil

Salad Dressing

یہ خام سبزیوں پر مشتمل آپ کی پسند کے مطابق ایک بھرپور انتخاب ہو سکتا ہے۔

Salad Cream

یہ مایونیز جیسی کریم جسے تجارتی بنیادوں پر بوتل میں محفوظ کیا جاتا ہے۔



چند غلط فہمیاں دور کر لیں

آلو کی کوئیل نکل آئے یا ٹماٹر بیضوی ہو... غذائیت میں فرق پر تائب کیا؟

بچوں اور بزرگوں سے متعلق بہت سے مفروضے سننے میں آتے ہیں۔ مثلاً گول سرخ ٹماٹر بیضوی ساخت سے کہیں بہتر ہوتے ہیں۔ اگر کوئی آلو نکل آئے تو یہ ناقابل استعمال ہو جاتے ہیں۔ نہیں بھی نہیں یہ باتوں میں لگے۔



بچے اور بزرگ اس بات پر متوجہ رہیں کہ اگر کوئی آلو نکل آئے تو یہ ناقابل استعمال ہو جاتے ہیں۔ نہیں بھی نہیں یہ باتوں میں لگے۔



بچے اور بزرگ اس بات پر متوجہ رہیں کہ اگر کوئی آلو نکل آئے تو یہ ناقابل استعمال ہو جاتے ہیں۔ نہیں بھی نہیں یہ باتوں میں لگے۔



بچے اور بزرگ اس بات پر متوجہ رہیں کہ اگر کوئی آلو نکل آئے تو یہ ناقابل استعمال ہو جاتے ہیں۔ نہیں بھی نہیں یہ باتوں میں لگے۔

بچے اور بزرگ اس بات پر متوجہ رہیں کہ اگر کوئی آلو نکل آئے تو یہ ناقابل استعمال ہو جاتے ہیں۔ نہیں بھی نہیں یہ باتوں میں لگے۔

بچے اور بزرگ اس بات پر متوجہ رہیں کہ اگر کوئی آلو نکل آئے تو یہ ناقابل استعمال ہو جاتے ہیں۔ نہیں بھی نہیں یہ باتوں میں لگے۔

جاڑ ادھوم مچاتا آیا...

موسم کیا بدلا سب کالائف اسٹائل ہی بدل گیا

اتم حیات فاروقی

سرد ہواؤں کے کپکپاتے جھونکوں اور کھراؤں میں خوش آمدید کہ جائے گا موسم دھوم مچاتا آیا گیا۔ ہمارے وہ قارئین جو شمالی علاقوں میں رہتے ہیں اصل میں دو ہی اس موسم سے زیادہ لطف اندوز ہوتے ہیں اور پہاڑوں پر برف باری کے دلکش نظاروں کا وقت آن پہنچا ہے۔ ایسے شمالی علاقے کہ جہاں برف گرتی ہے، تیز بارشیں ہوتی ہیں اور بریلی فضا میں ہم جو افراد پیدل چل کر سیر کرتے ہیں۔ چلتے چلتے صنوبر اور چنر کے خوب صورت درخت یہاں کا استقبال کرتے نظر آتے ہیں وہیں سرد ہواؤں کے اثرات سے ہی ذکا کا خطرہ خواہ انتظام کرنا بھی ضروری ہے۔

سردیوں کا موسم شروع ہونے کا مطلب ہے کہ آپ کو پہلی فرصت میں واڈروب (کپڑوں کی الماری) تبدیل کرنی ہے۔ اپنی غذا کا زیادہ خیال رکھنا اور موسمی اثرات سے بچنے کے لیے احتیاطی تدابیر بھی اختیار کر رہی ہیں۔ یہ ذرا سی نہیں خاصی احتیاط کا موسم ہوتا ہے۔ جو انگریزی کی اصطلاح میں wild winter کہلاتا ہے۔ اینٹوں، سوئٹر، دستانے، سوزے، جیکٹس، شالیں، اسکارف اور دیگر اونی کپڑے dry clean کروا لینے ہیں۔ الماری میں گنجائش کے لیے گرمیوں کے کپڑے میچہ کر کے کسی سوٹ کیس میں رکھ دیں اور اونی کیپڑوں کا احتیاط سے پیگروں میں ٹانگ دیں۔

یہ شالیں بلاشبہ قیمتی ہوتی ہیں، انہیں تحفے میں دیجئے، جینز اور بری کے سامان میں رکھئے اور خصوصاً تقریبات کے موقع پر سرما کی راتوں کی نخبستہ ہواؤں سے بچنے کے لیے اوڑھئے

سردی سے بچاؤ ترجیحاً لازمی ہے بجائے فیشن ایبل یا اسٹائش نظر آنے کے چکر میں نچلے سرموٹے سے تو اگر گھر کی بنی ہوئی ٹوپی کی وضع قطع بھی نہ ملے گی رہی ہو تو چھوڑ دیجئے، آپ سردی کا پنے سے بے گن یہ سہ ذرا اٹن اور رنگوں میں کوئی ٹوپی استعمال کر سکتی ہیں۔

کچھ لوگوں کے خیال میں سردی سے ہی ذکا و مدلل چڑے سے بنے ہوئے مہورت استقبال کرنا ہی ہے۔ یہ سائنٹیفک فابری سے بنا ہو میٹرل بدن کو شدت آمیز سردیوں سے بچاتا ہے لیکن یہ متعدد اقسام کا ہونے کی وجہ سے صفائی کے ساتھ ساتھ استعمال میں مہارت کا تقاضا بھی کرتا ہے۔ کچھ کمپنیاں چڑے میں ٹائیلون بھی شامل کرتی ہیں لہذا استری کو ایک مخصوص درجے تک گرم کر کے ہی استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔ بہتر یہی ہوتا ہے کہ سوئی کپڑے کے کسی ردھال یا کپڑے کو رکھ کر استری کر لی جائے۔

چڑے کے جیکٹوں اور دیگر ملبوسات پر ایک میزن گزر جانے کے بعد نمک کے دانوں جیسے داغ پڑ جاتے ہیں یا لکیریں نمودار ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ اس کا حل یہ ہے کہ آپ ہر کہ درپانی کی یکساں مقدار کو کسی پیالی میں لے کر کاشن کے کپڑے سے ان نشانات کو صاف کر لیں، چھوڑنا جیسا کہ جانے گا اور داغ بھی جاتے رہیں گے۔

لیڈر یعنی چڑے کی مصنوعات کی خریداری میں بھی معیار اور قیمت سے پسو سے بھڑکتے نہ کریں۔ چند روپے بچا کر آپ صفائی اور ضرورت کے چند اہم مقاصد کی تکمیل نہ کر سکیں گی۔ چڑے کی مصنوعات



سردی پڑتی ہے تو آپ کھلے منہ واسے سینڈ نہیں

پس نکتے۔ شمر کی تقریبات میں یا ان میں کاروباری اور ملازمتوں کی مصروفیات ہر جگہ ایسے جوتے پہننے جو
چروں کو گرم رکھیں۔ اپنے کپڑوں سے بچا کرتے ہوئے ایسے جوتے آپ کو ہادوق
اور کھجور کا پھر کرتے ہیں۔

دستانے سردی آتے ہی نرم و نازک ہاتھوں کی شامت آجاتی
ہے۔ پانی کے کام بھی ان ہی ہاتھوں سے کرنے ہیں اور ہر جگہ
گرم پانی کی سہولت بھی میر نہیں تو ایسے وقت میں کام سے
فرغت پا کر کسی چمے آئل یا ماسیجر سے ہاتھوں کا مساج
کریں اور دستانے پہنیں۔ ڈرائیونگ کرنے والی خواتین یا پردے
اور خواتین بھی انہیں استعمال کرتی ہیں اور یہ سب ان پر خوب چلتے ہیں۔

اگر گھر کی بنی ہوئی ٹوپ کی وضع قطع بھلی نہ لگ رہی ہو تو
چھوڑ دیجئے، آپ سر ڈھاپنے کے لیے من پسند ڈیزائن
اور رنگوں میں کوئی ٹوپ استعمال کر سکتی ہیں

پایہ کی درمیانہ نہیں سے مٹ
میں نہ خریدیں۔ یہ یہ
ی نہیں کی میں تک
آپ و آواز سے
سے سستا
چراغ بھی
میں جلد میں
میں جلد میں

وفاقت پاکستان سے شوقی علاقوں میں مختلف موسم کی
میت پر دست سے کی عمدہ حدیث رکھتے ہیں۔ اگرچی
سے بچوں کو اس سے ان کو ہوا کا اتھارہ کے
سے ہاتھ پیر سے ہاتھ ہیں۔

مراوٹی اور پشیر شامیں۔ پاکستان سے شوقی علاقوں
میں شامیں اور شامیں پکے۔ دوست داروں کی جان
سوی تو بصورت ان کی کھانسی کی کوئی شام کی
تین دران دستیاب نہ۔ سبب سبب سے ریشم سے
اسٹاکوں سے ان جانے والی یہ ہتھ کارن باہر مقیم خواتین کا
اوپر اتھاب ہوتی ہے۔ یہ شامیں بلورین ہوتی ہیں۔ انہیں
تے میں ایک جیسے ماری سے سادہ میں رکھے اور خصوصاً
تقریبات سے موقع پر ماریوں کو ان سے ہتھ کاروں سے بچنے
سے یہ شامیں استعمال کے حد میں کھانڈ یا مٹ کے پکے
میں سے پتے اور چند مکھن سے ساتھ داروب میں محفوظ کیجئے۔
تو یہ شامیں چھٹی شامیں سے ان کو سب سے بچنے سے بچے کی
میں سے کام آئے گی۔

مندرجہ ذیل شامیں پکے ہتھ سے میں خاص ریسے خطے کے
میں رتبہ دار بھی ہوتی ہے۔ یا دوری صورت میں شدید خشک

اس موسم کی قدرتی مہماس



ہمارے ہاں کھانے پینے کے مقابلے اور
مفرد نے کچھ کم نہیں ہیں، مثلاً بہت سے
لوگ سمجھتے ہیں کہ nuts (مغزیات) اور
میوہ سب سے زیادہ کیلوری پر ہوتی ہیں اس
سے ان کا استعمال کم کرنا چاہیے۔ یہ بات ایک حد تک

درست بھی ہے لیکن بسیار غوری سے بچنے کے لیے اور یہی غذا میں کم استعمال کر لی جائیں تو مغزیات کے
استعمال میں کوئی قحاح نہیں۔ جو لوگ میوہ کھاتے ہیں، انہیں ان کے امراض کم سے کم ہوتے ہیں۔ عمومی
صحت پر ان کے فوائد دیکھتے ہوئے اب فضائی مسافروں کو بکے پھینکے ٹائٹ کے طور پر مغزیات پیش کیے جا
رہے ہیں۔ چائے کے موسم میں ہمارے گھر میں بھی میوہوں سے مسافروں کی خاطر تواضع کی جاتی
ہے۔ ان میوہ سبب بات سے پرہیز کے حصوں کا بہترین درجہ ہوتے ہیں۔ ان میں ریشم، تھوڑی
جزیرہ، انار، انار کی اور کچھ جیسے انہی آ کر پیکس موجود ہوتے ہیں، علاوہ انہیں یہ
میکشیم، چونا شیر، پشیر، اور فوٹک میڈہ قدرتی خزانے ہوتے ہیں۔

آج کیا پکائیں؟



منگل

تھری بین سوپ
بیف چاؤ مین

01

بدھ

ڈاڈ سوپ
موسا کا

02

جمعرات

چکن چک سدا
کباب حلاج

03

جمعہ

اسپانسی چکن سدا
بریز نوڈلز

04

ہفتہ

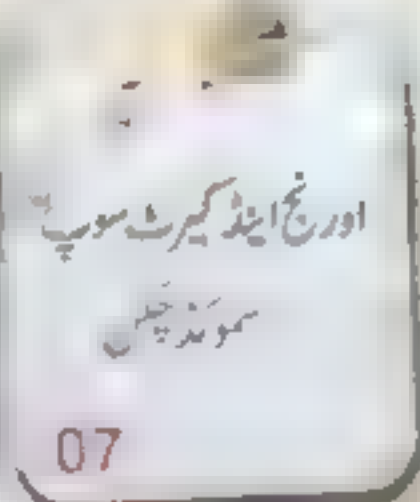
فروزن اسپرکٹ یوگرٹ
اسپیج رائس فریٹا

05

اتوار

چیزی چکن سوپ
دوباری بریانی

06



منگل

کریبی چیز سوپ
پوٹو روغن جوش

08

بدھ

وانڈروف سدا
سی نوڈ تھر میڈور

09



جمعرات

ہاٹ اینڈ سار سدا
ٹرسش پوریک

10

جمعہ

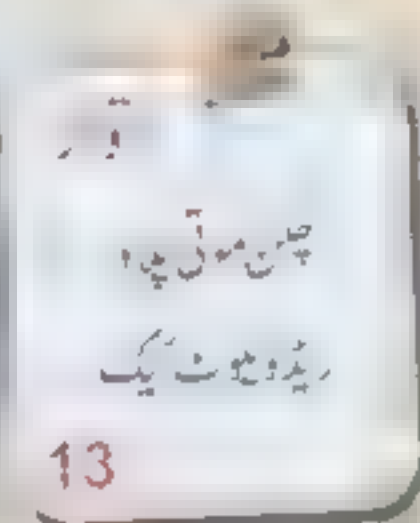
دار چینی کے رول
ٹسکونی پز

11

ہفتہ

سیب کی کھی
دھنیا گوشت

12



اتوار

چکن موتی پز
ریڈ ویٹ ٹیک

13

منگل

چکن چلی چکن
اسٹفڈ ایگز

15

بدھ

زکسی گوہی
لڈیہ

16

جمعرات

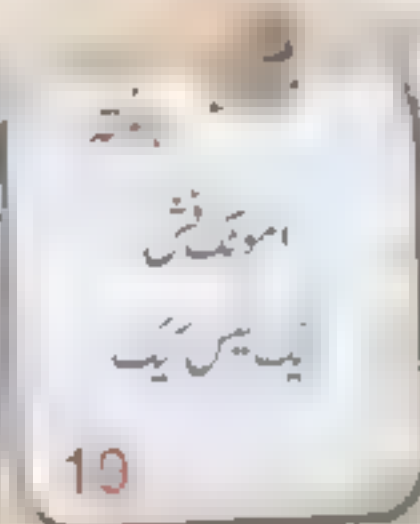
چرند مصالحہ چکن
مظنی کھجور کی روٹی

17

جمعہ

کس کی پرائیڈ
کڑای بریانی

18



اتوار

شہی گولا کباب مصالحہ
میکسیکن سز

20

منگل

ہانڈی مصالحہ کھجوری
دم سخت کوٹے

21

بدھ

بیٹن کے کلش
نان قورمہ

22

جمعرات

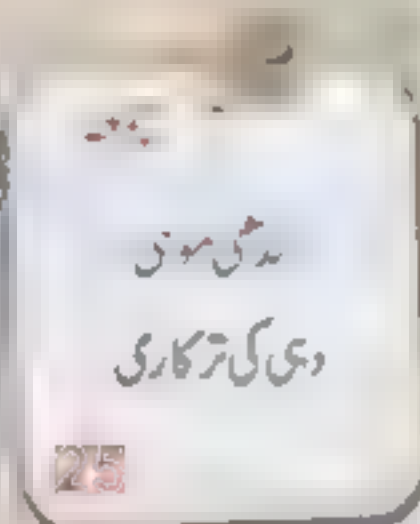
رول پسندہ کباب
ٹیلے کاسان

23

بدھ

وٹس اپاری ہانڈی
شر و مڑی ترکاری

24



منگل

کھجور پاک
بیف ہزاروی

26

اتوار

چکن ڈیلانٹ
چاکلیٹ بالز

27

بدھ

فروزن اسپرکٹ یوگرٹ
کوٹہ مٹر پلاؤ

28

منگل

آل چن
ویٹرن کیرال کھر

29

بدھ

کڑھی چھولے
چکن وداورنخ ساس

30

جمعرات

کریبی پاستا
پھلیکوں کاسان

31



تھری بین سوپ

ترکیب:

- چنے، لال سویا اور سفید سویا کو پیچرہ پیچرہ دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں، دو سے تین گھنٹے کے بعد دوبارہ سے صاف پانی سے دھو کر بڑے چین میں ملے ہوئے پانی میں ڈال کر گھٹے رکھ دیں
- اس دوران پیاز، ٹماٹر اور گاجر کو ہار یک چپ کر لیں اور بس کو کچل کر رکھ لیں۔ سلیری اور پارسلے کو بھی ہار یک کاٹ کر رکھ لیں
- چین میں ڈنڈا کو تک آئل، بس دریا رڈاں کر ہلکی آچی پر رکھ دیں، آٹھ سے دس منٹ کے بعد چپ پیاز کی سوئگی سی خوشبو آنے لگے تو اس میں ٹماٹر ڈال دیں
- اسے اتنی دیر پکا لیں کہ ٹماٹر گل کر نرم ہو جائے، پھر اس میں گاجر، قھلم، سلیری اور پیٹنی شامل کر دیں
- ہلکی پانچ پریم سے پچیس منٹ پکائیں، گاجر گل جائیں تو اس میں اہل کر رکھے ہوئے سویا اور چنے شامل کر دیں۔ پانچ سے سات منٹ پکا کر پارسلے، نمک اور کالی مرچ ڈالتے ہوئے چلے سے اٹار لیں

پریزنٹیشن:

اس غذا بیت سے بھر پور سوپ کو ڈش میں نکال کر سوپ اسٹک کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

حزاء:

آدھی پیاز	لال سویا
آدھی پیاز	سفید پیاز
آدھی پیاز	سفید سویا
حسب ذائقہ	نمک
دو سے تین جوئے	بس
ایک عدد بڑی	پیاز
آدھا کلو	ٹماٹر
دو عدد	گاجر
چار سے چھ پیاز	پیٹنی
ایک چائے کا چمچ	قھلم
دو کھانے کے چمچ	سلیری
دو کھانے کے چمچ	پارسلے
دو کھانے کے چمچ	نمک اور کالی مرچ



چکی چک سلاڈ

ترکیب:

- انڈوں کو پین میں ڈال کر ان پر ٹھنڈا پانی ڈالیں اور درمیانی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ ابال آجائے، پھر دو سے تین منٹ ابال کر چوبے سے اتار لیں۔ دس منٹ کے بعد پھیل کر سفیدی اور زردی علیحدہ کر لیں
- آٹو کو ہاں کر پیش کریں، اس میں انڈے کی زردی، مایویز، نمک، اور کالی مرچ ملا لیں۔ ان کے چھوٹے چھوٹے بالڑ بنا کر فریج میں رکھ دیں
- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر اس پر نمک اور کالی مرچ لگا کر کچھ دیر رکھیں، پھر ڈھک کر بلی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- اس کو چوبے سے اتاریں اور ٹھنڈا ہونے پر چھوٹی بوتلیاں کاٹ لیں
- انڈے کی سفید پال کو باریک چوب کر کے پیالے میں ڈالیں اور اس میں کچلے ہوئے لیسن کے جوئے، لیوس کارس، دوسٹر ٹرساس، چینی، باریک کئے ہوئے دوسیاہ زیتون اور ایک کھانے کا چمچ چوب کی ہوئی شملہ مرچ ڈالیں
- اس مکسر کو الیکٹرک بیٹر سے اتنا پھینٹیں کہ پیسٹ بن جائے، پھر اسے فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں
- ٹھنڈا ہونے پر اسے فریج سے نکال کر اس میں چکن، زیتون اور شملہ مرچ ڈال کر ملا لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں سلاڈ کے پتے سجا کر اس پر یہ سلاڈ ڈالیں اور ساتھ ہی زردی کے بالڑ اور اخروٹ چھڑک کر خوب ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

احزاء:

ایک عدد	چکن بریسٹ
حسب ذائقہ	نمک
دو سے تین عدد	اسن کے جوئے
دو عدد	انڈے
ایک عدد چھوٹا	آلو
چار سے چھ عدد	سبز پیاز
چار سے چھ عدد	سیا زیتون
ایک عدد	مرچ شملہ مرچ
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک کھانے کا چمچ	مایویز
ایک کھانے کا چمچ	لیوس کارس
دو سے تین کھانے کے چمچ	دوسٹر ٹرساس
ایک چائے کا چمچ	چینی
آدھی پیالی	اخروٹ کی ٹکری
چار کھانے کے چمچ	انڈے کی پوٹل



اسپائسی چکن سلاد

ترکیب:

- چکن بریسٹ دو جھوکرا اچھی طرح خشک کریں، اس پر ادک لہسن اور نمک کا کر ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرن میں دو میٹائی کی پیچ سے سات منٹ گرم کریں پھر اس پر ایک کھانے کا چمچ انڈا اولیو آئل ڈال کر چکن بریسٹ ورکھ دیں
- ایک طرف سے اچھی طرح گرل ہو کر اس کی رنگت سنہری ہو جائے تو سے پلٹ کر دوسری طرف سے گرن کریں
- اس کو ٹول سے نکال کر ٹھنڈا کر میں اور پتلی پتلی سٹریپس (strips) کاٹ میں
- اسی طرح سے پیاز، ٹماٹر (بج نکال کر) اور ٹھنڈا مرچ (بج نکال کر) کو اچھی لمبائی میں کاٹ لیں۔ پھر تمام چیزوں کو ایک پیالے میں ڈال کر اس پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر، چمچ کی مدد سے اس میں تاکہ سبز یاں ٹوٹنے نہ پائیں
- ایک پیالے میں انڈا اولیو آئل، نمک، لٹچپ، سرکہ اور کئی بوتلی دال مرچ ڈال کر اچھی طرح مد کر یکسر بنالیں
- چکن اور سبز یوں کو اس یکسر میں ڈال کر ملائیں اور فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس سلاد کو خوب اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں اور دو سے تین گھنٹے فریج میں رکھنے سے اس کا مزہ بھی دو بالا ہو جائے گا۔

اجراء:

- 200 گرام
- حسب ذائقہ
- ایک کھانے کا چمچ
- دو عدد درمیانی
- ایک عدد
- تین سے چار عدد درمیانی
- ایک کھانے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- دو پیال
- چار کھانے کے چمچ
- چار سے چھ کھانے کے چمچ
- تین سے چار عدد درمیانی
- ایک کھانے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- دو پیال
- چار کھانے کے چمچ
- چار سے چھ کھانے کے چمچ



چیزی چکن سوپ

ترکیب:

- چکنی جانے کے لئے چکن کو صاف دھو کر چھ سے آٹھ پیاں پانی ڈال کر ابلنے رکھ دیں، ابل جانے پر اوپر تے والے جھگ نکالیں
- پھر چکن میں چھ سے آٹھ ثابت کالی مرچ اور موٹی کٹی ہوئی پیاز ڈال کر ہلکی آگ پر پکائیں
- جب پختی ہو جی رہ جائے تو سے چھان میں اور چکن کو ہڈی سے علیحدہ کر کے رکھ لیں۔ مٹھروں کو دھو کر چھیل لیں اور گش کر کے رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کا کنگ آئل اور مارجرین یا مکھن ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن اور چکن ڈال کر تیز آگ پر فرنی کریں
- پھر ان میں میدہ ڈال کر خوشبو آنے تک ہونیں ورنہ ہوا ہونے پر چوبے سے اتاریں، بکڑی کا جیج یا دھسک (جو غلط سمجھنے کے لئے استعمال ہوتا ہے) چلاتے ہوئے تھوڑی تھوڑی کر کے پختی شامل کریں
- جب غنی نیجان ہو جائے تو اس میں دودھ اور گاجریں ڈال کر چوبے پر رکھ دیں، مسلسل جیج چلاتے ہوئے جب گاڑھا ہونے پر آجائے تو اس میں کش کیا ہوا چیز شامل کریں
- چیز پکھنے لگے تو کالی مرچ کوٹ کر ڈالیں اور نمک ملا کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پیالوں میں نکال کر اس مزیدار سوپ کو گارلک بریڈ یا کرڈن کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

150 گرم	دب
آدھ گلو	چکن
دسب ڈالہ	نمک
یہ چوبے کا جیج	چیز
ایک عدد درمیان	پیاز
ایک چائے کا جیج	کالی مرچ
دودھ	کا
دکھانے کے جیج	میدہ
دو پیان	کرڈن
ایک کھانے کا جیج	مارجرین یا مکھن
ایک کھانے کا جیج	ڈالڈا کا کنگ آئل



کنوپی سلاد

ترکیب:

- ذیل روٹی کے سلائس کے مختلف ہیپ میں چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور ان پر ڈالڈاؤ لیو آئل لگا کر رکھ لیں
- اودن کو 150°C پر دس سے پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور ان ٹکڑوں کو گرل جلا کر سنہری کر لیں
- ٹماٹر اور شملہ مرچ کے بیج نکال کر باریک کاٹ لیں، مشروم، زیتون اور بٹاس کو باریک کاٹ لیں اور تمام چیزوں کو میسرمانٹ ڈبے میں بند کر کے فریج میں رکھ دیں
- ایک پیالے میں مایونیز ڈال کر اس میں لہسن کے جوئے باریک کچل کر ڈالیں، ساتھ ہی اس میں مسٹرڈ پیسٹ، کالی مرچ، سفید مرچ اور شہد ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- ٹھنڈے لگانے والی چھری کی مدد سے مایونیز کے کچر کو ذیل روٹی کے ٹکڑوں پر لگا لیں
- پھر ان پر خوبصورتی سے کٹی ہوئی بنریاں پھیلا کر رکھیں اور چاہیں تو اوپر سے نمک اور کالی مرچ چھڑک دیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں خوبصورتی سے سجا کر یہ غذائیت بھر اسلاد کسی بھی وقت پیش کیا جاسکتا ہے اور اس کے دلکش رنگوں کی وجہ سے بچے بھی شوق سے کھائیں گے۔

اجزاء:

ٹماٹر ۱ کلو	چار سے چھ عدد
شملہ مرچ ۱ کلو	حسب ذائقہ
بنریاں ۱ کلو	دو جوئے
روٹی ۱ کلو	تین سے چار عدد
سفید مرچ ۱ کلو	پانچ سے چھ عدد
لہسن ۱ کلو	ایک عدد
مکھن ۱ کلو	دو سلائس
مایونیز ۱ کلو	ایک سے دو عدد
مسٹرڈ پیسٹ ۱ کلو	آدھی پیالی
کالی مرچ ۱ کلو	آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ ۱ کلو	آدھا چائے کا چمچ
شہد ۱ کلو	آدھا چائے کا چمچ
نمک ۱ کلو	ایک چائے کا چمچ
	دو سے تین کھانے کے چمچ



گاجر اور کینوں کا سوپ

ترکیب:

- گاجر ۱۰ عدد اور آدھ کلو گرام پیاز چھل لیں اور ٹکڑے کر کے رکھ دیں۔
- تین میں ڈال کر کنگنل اور دھو کر تین یا تھن ڈال کر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فری کریں۔
- پھر تین پر نمک چھڑک کر دیکھیں کہ وہ گاجر اور آدھ کلو شامل کر دیں، تین سے چار منٹ فری کر کے اس میں تین پیلی پالی ڈال دیں۔
- ایک لیٹر پانی پر تین سے دو منٹ پکانیں پھر کینوں کے پھلے اور اس شامل کر دیں، دو سے تین منٹ پکا کر چوبیس سے اتار دیں۔
- لاکھا سمٹھ کر پلے پر پیسڈ کر دیں اور دوبارہ سے تین میں ڈال کر باں آتے دیں۔ چیک کر کے چائیں تو حسب پسند پانی، نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں اور ابل آتے پر چوبیس سے اتار دیں۔

پریزنٹیشن:

گرم گرم پیازوں میں نکال کر ہار سے چھڑک کر اس مزیدار و خوش رنگ سوپ کو پیش کریں۔

اجزاء:

۱۰ عدد گاجر	۱۰ عدد گاجر
۱۰ عدد پیاز	۱۰ عدد پیاز
۱ لیٹر پانی	۱ لیٹر پانی
۱ لیٹر پانی	۱ لیٹر پانی
۱ لیٹر پانی	۱ لیٹر پانی
۱ لیٹر پانی	۱ لیٹر پانی
۱ لیٹر پانی	۱ لیٹر پانی
۱ لیٹر پانی	۱ لیٹر پانی
۱ لیٹر پانی	۱ لیٹر پانی
۱ لیٹر پانی	۱ لیٹر پانی



کریبی پیز (مٹر) سوپ

ترکیب:

- چار سے پانچ بیالی پانی میں چکن پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اسے ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ ابال لیں تاکہ بخٹی تیار ہو جائے
- چکن بریسٹ کو دھو کر اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈاؤ لیو آئل، نمک، پیسن اور کالی مرچ لگا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر گرل چین کو درمیانی آگ پر سات سے آٹھ منٹ گرم کریں اور اس پر چکن کو ایک طرف سے منہرا ہونے تک گرل کریں پھر پلٹ کر دوسری طرف سے بھی منہرا گرل کر لیں۔ چھ لہے سے اتار کر چھوٹی بوتلیاں کاٹ لیں
- چین میں ڈالڈاؤ لیو آئل ڈال کر اس میں باریک چپ کی ہوئی پیاز ڈالیں اور اسے ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں مٹر کے دانے ڈال کر فرائی کریں اور تیار کی ہوئی بخٹی ڈاس کر ہلکی آگ پر پچائیں، جب مٹر گل جائیں تو چھ لہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر پینڈ کر لیں
- دوبارہ سے چین میں ڈال کر چھ لہے پر رکھیں اور اس میں سار کریم، لیموں کا رس، نمک اور گرل چکن شامل کر دیں
- ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ لگا کر چھ لہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

بیالے میں نکال کر تازہ پودینے کے پتے چمڑک کر سوپ اسٹک کے ساتھ پیش کریں۔

حرار:

آدھ کلو	مٹ
حسب ذائقہ	مٹ
تیک چائے کا چمچ	مٹ
تیک عدد درمیانی	چین
100 گرم	چین بریسٹ
آدھ چائے کا چمچ	ن مٹی جان مرغی
چار کھانے کا چمچ	سار کریم
دو اکھ سے کے چمچ	چس پیوڈر
دو اکھ سے کے چمچ	لیموں کا رس
دو سے تین کھانے کے چمچ	پودینے کے پتے



ہاٹ اینڈ سارسلاد

ترکیب:

- مری پیاز کے ذخیل اور چٹاں پیچھا پیچھا کٹ کر رکھیں
- مشروم کٹن سے نکال کر ان سے چھوٹے ٹکڑے کریں
- نوڈل کو پانے کے پتے میں چھ سے آٹھ پیالی پانی ہالے رکھیں اور ہال آنے پر اس میں نمک اور نوڈلز ڈال دیں
- پیٹ پر دنی گئی ہاپات کے مطابق یا آٹھ سے دس منٹ ہال لیں، چوبیس سے تار کر ایک پیالی ٹھنڈا پانی ڈال کر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ کے بعد چھلنی میں چھان لیں اور ہلیٹر میں ڈال کر اس پر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل چھڑک کر رکھ دیں
- اس سلاد کی ڈریٹنگ بنانے کے لئے ایک پیالے میں ڈالڈا اولیو آئل، نمک، سویا ساس، لیموں کا رس، براؤن شوگر اور ہاٹ چلی ساس ڈال کر اچھی طرح پیسٹ میں۔ پھر اس باریک چوب کئے ہوئے ہری پیاز کے ذخیل ڈال کر ملائیں اور اسے دو سے تین گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- بٹے ہوئے نوڈلز کو پیالے میں ڈال کر اس میں مشروم اور ہری پیاز کی چٹاں ڈال کر ملائیں، پھر اس پر تیار کی ہوئی ڈریٹنگ ڈال کر دو چمچ کی مدد سے ملا لیں تاکہ پورے سلاد پر ڈریٹنگ پھیل جائیں

پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے ہلیٹر میں نکال لیں اور اوپر سے باریک کٹا ہوا ہر ادھنیا چھڑک کر ٹھنڈا پیش کریں۔

احراء:

ایک پیٹ	پانی سے نوڈل
چار سے چھ عدد	شیر
حسب ذائقہ	نمک
دو عدد	مری پیاز
دو کھانے کے چمچ	مری کٹن
دو کھانے کے چمچ	مری کٹن
ایک کھانے کا چمچ	مری کٹن
دو کھانے کے چمچ	ہاٹ چلی ساس
دو کھانے کے چمچ	مری کٹن
تین سے چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل

ترکیب:

- یہ پیالے میں ڈالو اور آٹکس، جینی، میوں کارس اور کان مرچ ڈالیں۔ انہیں کئی مدت سے اچھی طرح مچھلیٹ کر ڈریسنگ بنالیں اور دس سے پندرہ منٹ۔۔۔ فریق میں رکھ دیں
- شملہ مرچ، جھوہ، مرچوٹے، ٹکڑے کر میں، ملاو کے پتوں کو دھو کر کچھ دیر کے لئے ٹھنڈے پانی میں بھگو کر رکھ دیں
- سیوں کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے بنائیں اور تیار رہی ہوئی ڈریسنگ میں ڈال کر رکھ دیں۔ کھجور، گڑھوں، کراں۔۔۔ بنج کالیں اور چھوٹے ٹکڑے کر کے سیب والے پیالے میں ڈال دیں
- کریم کو پیالے سے نکال کر صاف خشک پیالے میں ڈالیں اور فریج میں رکھ کر ٹھنڈی کر لیں۔ پھر اسے ہلکا سا پھینٹ کر اس میں مایونیز ملا لیں
- اس میچر ویسپ والے پیالے میں ڈال کر اس میں شملہ مرچ کے ٹکڑے شامل کر دیں اور دو چمچ کی مدد سے احتیاط سے ملا لیں

شہتے پیارے میں سارے چتے نکلا کر اس پر یہ کچر ڈالیں اور ان پر مارش میڈو کے ٹکڑے کر کے چھڑک دیں۔ خوبصورت رنگوں سے سجایا غذا انتہیت سے بھرپور سا اناج چس اور بڑوں و بچوں کو پسند آئے گا۔

احزاء:

[illegible]



سیب کی بھجیا

ترکیب:

- سیب کو دھو کر اس کی قاشیں کاٹیں اور درمیان سے صاف نکال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں، پیالے میں رکھ کر ہلکا سا نمک چھڑک کر رکھ لیں تاکہ رنگت خراب نہ ہو
- پیاز کو باریک کاٹ لیں، شملہ مرچ کو دھو کر اس کے چوکور ٹکڑے کر کے رکھ لیں اور نمائز کو بھی باریک کاٹ لیں
- پن میں ڈالو اولیہ آئل کو ہلکی سی آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں، خیال رہے کہ اس کی رنگت گہری نہ ہو ورنہ ذائقہ خراب ہو جائے گا
- پھر اس میں کٹے ہوئے نمائز، شملہ مرچ اور لال مرچ ڈال کر بھونیں
- جب نمائز گئے پہنچ جائیں تو کٹے ہوئے سیب، نمک اور چینی ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر دس سے بارہ منٹ تک ہلکی آگ پر پکا لیں
- گراہیہ چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈبل روٹی کے سائڈس پر مارجرین یا کھس کا لراٹھیں نو سنر میں سنہرا سینک لیں اور چھوٹے ٹکڑے ٹکڑے کاٹ کر اس منفرد بھجیا کے ساتھ پیش کریں۔

احزاء:

تھوڑا سا پیاز	چار عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد درمیانے
شملہ مرچ	ایک کھانے کا چمچ
ڈبل روٹی کے سائڈس	تین عدد درمیانے
مارجرین یا کھس	ایک عدد درمیانے
سیب	چھوٹے آٹھ عدد
چینی	دو کھانے کے چمچ
ڈالو اولیہ آئل	ایک کھانے کا چمچ
	ایک چائے کا چمچ
	دو کھانے کے چمچ



دار چینی کے رول

ترکیب:

- میدے کو چھن کر اس میں نمک، چینی، دودھ کا پاؤڈر، خمیر، ایک انچ اور ڈیڑھ انچ کا کٹک آئل ڈال کر اچھی طرح مائیں
- نیم گرم پانی کی مدد سے نرم گوندھ لیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر پھولنے کے لئے رکھ دیں
- گوندھے ہوئے میدے کی آدھی انچ موٹی روٹی تیل لیں اور اس پر براؤن شوگر، پسلی ہوئی دار چینی اور خروٹ چھڑک دیں
- اس روٹی کو سوکھیں رول کی طرح رول کر لیں اور اس کے آدھے انچ موٹے بیڑے کاٹ لیں
- پھر ان بیڑوں کو ہلکا سا دبا کر اوپر سے انڈے سے برش کر دیں۔ بیکنگ ٹرے میں لگا کر چندہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر چندہ منٹ پہلے گرم کر کے انھیں بیک کرنے رکھ دیں، چندہ سے بیس منٹ بیک کریں اور سنہری ہونے پر نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم دار چینی کے رول چائے یا کافی کے ساتھ سردیوں میں بہت مزہ دیں گے۔

احزاء:

میدے	دو پیان
نمک	مسبہ اٹھ
نیم سوں دار چینی	آدھا چائے کا چمچ
چینی	دو کھانے کے چمچ
شوگر	دو کھانے کے چمچ
نیم پیس	ایک کھانے کا چمچ
براون شوگر	تیس کھانے کے چمچ
خروٹ کی برش	آدھی پیان
دودھ	دو عدد
ڈیڑھ انچ کا کٹک آئل	چار کھانے کے چمچ



چکن موتی پلاؤ

ترکیب:

- پنوں کو صاف، جو گرم پانی میں سٹو کر رکھیں، دو سے تین گھنٹے کے بعد وہ پانی پیچ نک کر تازہ پانی ڈالیں اور بال کراچی طرح گھالیں
- چکن بریسٹ کی چھوٹی ونیاں کاٹ کر انہیں بھوکھ لیں، چاولوں کو دھو کر میٹ بھوکھ کر رکھ دیں
- چین میں ڈالڈا VTF بنا سیتی ڈال کر گرم کریں، داس میں دار چینی، اور رنگ ڈال کر کڑا لیں
- ہار ایک سی ہونی پیار کو ملکا سنہری فرانی کریں، داس میں اورک لہسن، لال مرچ اور ہدی ڈال دیں۔ ہلکا سا پانی کا چھینٹو دے کر بھونیں
- پھر اس میں نمزہر چکن ڈال کر تیر آج پڑھونیں، ابے ہوئے پتے شامل کر کے آدھی پیالی پانی ڈال دیں۔ پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر تار میں
- نمک لے پانی میں الائی ڈال کر چاولوں کو ایک کئی بال لیں اور پھلتی میں ڈال کر اچھی طرح پانی نکال دیں
- دہی میں ہار ایک کٹ ہوا پودینا اور ہری مرچیں شامل کر دیں
- چین میں ایک کھانے کا کچھ ڈالڈا VTF بنا سیتی ڈال کر آدھے چاول پھیلا کر ڈالیں، پھر اس پر چکن اور پتے والا مصالحہ ڈالیں اور دہی ڈال کر دو بارہ سے
- چاولوں کی تہہ لگائیں
- ڈھک کر ہلکی آج پڑھیں سے بارہ منٹ کے سے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکالتے ہوئے حقیقت سے اس طرح نکالیں کہ تہہ در تہہ نکلیں تاکہ اس کی خوبصورتی نظر آئے۔

اجزاء:

پانی	تیس پیالی
سید پے	ایک پیالی
چین بریسٹ	ایک عدد
مٹ	حسب ذائقہ
سکن پیلاؤ	ایک کھانے کا کچھ
دہی	ایک عدد درمیانی
مرچ دہی	ایک کھانے کا کچھ
دھن	ایک چائے کا کچھ
سار	دو سے تین عدد
داس	آجھی پیالی
سی آجھی	ایک سے دو عدد
چھین	ایک کڑوا
رنگ	تیس سے چار عدد
پودینا	دو سے تیس کھانے کے کچھ
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ڈالڈا VTF بنا سیتی	چار کھانے کے کچھ



پارسی مچھلی

ترکیب:

- مچھلی کا کاٹنا تال کر کے موٹے قتلے کاٹ میں اور ٹھیں صاف دھو کر چھانی میں رکھ دیں
- پیاز کو، ایک کاٹ لیں اور ٹیڑھ کو پیسٹ کر کے رکھ میں، ہری مرچیں اور ہر ادھیا بار ایک کاٹ کر رکھ لیں
- چین میں ڈال کر کھانا آئل کو درمیان آئی پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو بکلی سنہری ہونے تک فرائی کریں (خیال رہے پیاز کی رنگت گہری نہ ہو جائے ورنہ سلیٹ کا تہہ خراب ہو جائے گا)
- لیٹن درہرے کو گر پھڑ کر کے یا کوٹ کر پیاز میں ڈالیں، ساتھ ہی لال مرچ ڈال کر پانی کا پھنسا دیجے ہوئے ہوں
- ایک سے دو منٹ بعد اس میں پیسٹ کئے ہوئے ٹماٹر شامل کر دیں اور اچھی طرح ملا کر اٹھک کر درمیان آئی پر رکھ دیں
- جب ٹماٹر گل جائیں اور ان کا پانی خشک ہو جائے تو اس میں مچھلی کے قتلے اور ہری مرچیں ڈال کر احتیاط سے ہلکا سا بھونیں اور ایک پیالی پانی شامل کر دیں
- چین پر آدھا ڈھکن ڈھک کر سات سے آٹھ منٹ پکا لیں پھر اس پر میدہ اور ہر ادھیا چٹک دیں
- مائن کے درمیان میں احتیاط سے چھچھیں گھنٹیں تاکہ مچھلی ڈسٹنٹ پائے ورمیدہ جل ہو جائے
- اگر شرپہ کم محسوس ہو تو آدھی پیالی پانی ڈال کر ابالنے دیں اور انڈوں کو ہلکا سا پیسٹ کر ڈالیں
- چوہا بند کر کے چین کو پانچ سے سات منٹ اٹھک کر رکھیں تاکہ انڈے پک جائے

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تڑکے واسے چاؤلوں کے ساتھ پیش کریں۔

احزاء:

پیکٹ	پیکٹ
حسب ذائقہ	حسب ذائقہ
چار سے چھ عدد	چار سے چھ عدد
۱۰ عدد درمیان	۱۰ عدد درمیان
ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
۱۰ کھانے کا چمچ	۱۰ کھانے کا چمچ
۱۰ عدد	۱۰ عدد
چار عدد	چار عدد
تین سے چار عدد	تین سے چار عدد
تھوڑی سی	تھوڑی سی
آدھی پیالی	آدھی پیالی

نرگسی گو بھی

اجراء:

- [illegible]

پریزنٹیشن:

اس پر دست مغلنی ہش کوثرم گرم پلیٹر میں نکال کر پرائیٹوں کے ساتھ پیش کریں۔



لیمن چلی چکن

ترکیب:

- چکن، حور کرچن، ٹاؤس سے چھی طرح تنگ کر لیں، بہن کے جوڑ کو پکھل کر رکھیں
- بڑے پیاسے میں مک، بیکوں کا رس، پکا ہوا بہن، ال مرچ، مسنر ڈیٹ، سفید مرچ اور دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو سکل ڈال کر چھی طرح ملائیں اور اسے ایک گھنٹے کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- چکن بریسٹ میں دونوں طرف آٹ کا کر، اس مصالحے میں ڈالیں اور اچھی طرح میرینیٹ کر کے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرم پین کو چوتے پر لٹک کر درمیانی آگ پر آٹھ سے دس منٹ گرم کریں اور اس پر چکن بریسٹ کو رکھ کر تیس سے چار منٹ گرل کریں تاکہ ایک طرف سے سنہر ہو جائے پھر پیٹ دوسری طرف سے بھی گرم کریں
- ٹاؤس کو اہل کر میٹھ کریں دوران میں حسب پسند نمک، کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو سکل ڈال کر ملائیں اور انھیں بھی گرم گرم پین پر تین سے چار منٹ کے لئے گرم کریں
- بروکولی کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ہلکا سا اہل لیں اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو سکل چھڑک کر گرل کر لیں

پریزنٹیشن:

لیمن چلی چکن کو چاہیں تو حسب پسند سلاسرز میں کاٹ کر پلیٹر میں سجائیں اور گرلڈ میٹھ پوٹٹو اور بروکولی کے ساتھ پیش کریں۔

احزاء:

ٹاؤس	تین سے دو
مک	نیم
بیکوں کا رس	بیکوں کا رس
پکا ہوا بہن	بیکوں کا رس
ال مرچ	بیکوں کا رس
مسنر ڈیٹ	بیکوں کا رس
سفید مرچ	بیکوں کا رس
ڈالڈا اولیو سکل	بیکوں کا رس
آٹ	بیکوں کا رس
پین	بیکوں کا رس
نمک	بیکوں کا رس
کالی مرچ	بیکوں کا رس
پسند	بیکوں کا رس
بروکولی	بیکوں کا رس



مکس وتج پراٹھے

ترکیب:

- دوڑوں کو اہل کر چھیل میں، اور مزے کے دنوں کو تھیں پیالی اٹھتے ہوئے پانی میں چھینی اور چند قطرے۔ یوں کے رس کے ساتھ اہل لیں (تاکہ اس کی رنگت برقرار رہے)۔ ہری پیاز کے ڈھل کو کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور چتوں کو عینہ ہاریک کاٹ لیں
- میتھی کو دھو کر دس منٹ ٹھنڈے پانی میں رکھیں جس میں چنگی بھر ہندی ڈال دیں تاکہ کڑواہٹ نکل جائے پھر پانی سے نکال کر ہاریک کاٹ کر رکھ لیں۔ لیسن کے جوڑوں کو چھل لیں
- فرائینگ پین میں ایک پکھانے کا چھج ڈالنا **VTF** پتی کو ہلکی آگ پر ایک منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں ثابت لال مرچ اور لیسن ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور ان کو نکال کر کوٹ لیں، پھر اس مصالحے کو دوبارہ فرائینگ پین میں ڈال کر اس میں نمک، ہلدی اور سفید زیرہ ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں
- آٹا اور مڑ کو چھی طرح میس کر لیں، اور اس مصالحے میں ڈال کر مائیں، ہری پیاز کی چتیاں اور میتھی ڈال کر بھونیں اور چوبیسے سے اتار لیں۔ مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں
- آٹا اور سفید ایک تسلیے میں ڈال کر مائیں اور اس میں نمک و رد کھانے کے چھج ڈالنا **VTF** پتی ڈال کر اچھی طرح مائیں پھر اسے ٹھنڈے پانی کے ساتھ گوندھ لیں
- دس سے پندرہ منٹ ملل کے کیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھنے کے بعد اس کے پیڑے مائیں، ہر پیڑے کے درمیان میں دو کھانے کے چھج تیار کی ہوئی بھجیا بھر دیں اور انھیں کچھ دیر کے لیے فریج میں رکھ دیں
- ہلکے ہاتھ سے پرٹھے میل کر گرم توے پر ڈالنا **VTF** پتی ڈالتے ہوئے سینک لیں یا روٹی میل کر درمیان میں بھجیا رکھ کر اسے موڈ کر لگانے کی طرح مائیں اور ڈالنا **VTF** پتی میں سنہرا فرائی کر لیں

احراء:

- دو عدد درمیاے
- ایک پیاز
- دو عدد
- گوبھی
- ایک پیاز
- ایک پیاز
- حسب ذائقہ
- دو سے تین جوئے
- تین سے چار عدد
- ایک کھانے کا چھج
- آدھا چائے کا چھج
- دو سے تین کھانے کے چھج
- ایک چائے کا چھج
- حسب ضرورت

پریزنٹیشن:

گرم گرم پرائیوں کا دہی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔



چرغہ مصالحہ چکن

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر بڑے ٹکڑے کر لیں اور اس میں کٹ گائیں، ان ٹکڑوں پر اچھی طرح اورٹ لہسن مل کر رکھیں۔
- تیس سوچاں کر بڑے پیرے میں، اس اور اس میں نمک، لال مرچ، بوڑھیا اور گرم مصالحہ ڈال کر دھکیں اور اس میں تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھا سا پیسٹ بنائیں۔
- چکن کے ٹکڑوں کو پیسٹ کے کچے میں اتھیر کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں تاکہ مصالحہ اچھی طرح اندر تک جذب ہو جائے۔
- کڑی میں ڈیپ فرائنگ کے لئے ڈالڈا کو کنگ تنگل ڈال کر درمیانی آگ پر تیس سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں چکن کے ٹکڑوں کو گاڑھیاں فرائی کرے۔
- نکالیں۔ پھر ان کو پھیلا کر رکھ دیں تاکہ ٹھنڈے ہو جائیں۔
- اسی میں چائے مصالحہ ڈال کر مل لیں اور اسے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریق میں رکھ دیں پھر لیموں کے دو ٹکڑے کر لیں۔
- ایک لیموں کے ٹکڑے کی مدد سے دی ملا ہوا مصالحہ اچھی طرح چکن پر لگائیں اور ان کو دوبارہ سے ڈیپ فرائی کر لیں۔

پریزنٹیشن:

گرم گرم چرغہ چکن کو تان اور رائے کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

ایک کلو	چکن بریسٹ
حسب ذائقہ	نمک
تیس کھانے کے چمچ	لال مرچ
ایک کھانے کا چمچ	بوڑھیا
ایک چائے کا چمچ	چائے مصالحہ
ایک کھانے کا چمچ	چائے مصالحہ
ایک چائے کا چمچ	لیمن
ایک پیالی	دی
ایک پیالی	لیموں
ایک عدد	ڈالڈا کو کنگ تنگل
حسب ضرورت	



اموٹک فش

ترکیب:

- پھلی کو دھو کر چھلکی میں رکھ کر خشک کر لیں، پھر ان پر میدہ چھڑک کر پانچ سے سات منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پیار کو باریک کاٹ میں، سن کے جوڑ کو پھل کر رکھ لیں اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پھلے ہوئے پن میں ڈنڈا انوار سنل ڈال کر ہلکی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور میدہ لگی ہوئی پھلی کے قتلوں کو ڈال کر تیز آگ پر بلکا سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پیس میں پیاز کھرا لگی کریں، اس میں اٹلی کا گودا ڈالیں اور جب وہ اٹنے لگے تو اس میں نمک، لال مرچ، کٹی ہوئی ہری مرچیں، کچر ہوا سن اور زیرہ ڈالیں اور ہلکی آگ پر تین سے چار منٹ پکا لیں
- پھر اس میں فرائی کئے ہوئے پھلی کے قتلے ڈالیں اور سرکہ ڈال کر چار سے پانچ منٹ ہلکی آگ پر بغیر دھکن ڈھانپے ہوئے پکا لیں

پریزنٹیشن:

اس منفرد ڈش کو بچے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

احزاء:

تھوڑا سا	پھلی جیہ کاٹ
مضبوط	پیاز
تین سے چار عدد	سن کے جوڑ
دو ٹھکانے کے کچے	میدہ
ایک عدد درمیانی	پیاز
ایک چائے کا کچھ	لال مرچ کی پود
ایک چائے کا کچھ	میدہ زیرہ
تین سے چار عدد	ہری مرچیں
ایک کھانے کا کچھ	کچر ہوا سن
تھوڑی سی	زیرہ
چار ٹھکانے کے کچے	پھلی کا ٹونا
	سرکہ



أجزاء:

- پریزنٹیشن:

تقریباً ۱۰۰ سال پہلے



دودھ گوشت

ترکیب:

- درجہ اول، کان مرغ، سیب زمیڑے کو گرانیڈر میں باریک پیس لیں، دودھ کو ابال کر رکھ لیں اور پیاز اور ہری مرچوں کو بھی پیس لیں
- گوشت کو دھو کر چھنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پھر مٹی کی ہانڈی کو ہلکی آگ پر رکھ کر گرم کریں اور اس میں ڈالڈا VTF پتی ڈال دیں
- ایک سے دو منٹ کے بعد اس میں پیس ہوئی پیاز ڈال کر ہلکی سنہری ہونے تک بھونیں، پھر اس میں اورک لہسن، نمک اور پسا ہوا گرم مصالحہ ڈال کر ملائیں اور اچھی طرح بھونیں
- تیس کو دودھ میں گولہاں اور گوشت میں ڈال کر ملا لیں، ہانڈی کو ڈھک کر گندھے ہوئے تے سے مضبوطی سے بند کر دیں
- ہلکی آگ پر ڈیڑھ سے دو گھنٹے پکالیں تو گوشت گل جائے گا، ڈھکن کھول کر گر پوی چیک کر لیں اور اگر گر پوی کو گاڑھا رکھنا چاہیں تو کچھ دیر اور پکالیں

پریزنٹیشن:

موسم کا طیف بھانے کے لئے سی ہانڈی میں گرم گرم دودھ گوشت کو لیٹوں کے سلائسز ورنان کے ساتھ پیش کریں۔

احزاء:

آبھ کھو	برہہ گوشت
ایک لیٹر	۱۰۰
حسب ذائقہ	نمک
ڈیڑھ گلاسے کا چمچ	۱۰۰ سے آس پیاز
تیس عدد درمیانی	۱۰۰
ایک انچ کانکر	۱۰۰ چینی
چھ سے آٹھ عدد	کان مرغ
آدھا چائے کا چمچ	سیب زمیڑے
دس سے بارہ عدد	۱۰۰ ہری مرچیں
آبھی پیاز	تیس
حسب ضرورت	نمک یا سوسٹ
چار کھانے کے چمچ	۱۰۰ VTF پتی



رول پسندے کباب

ترکیب:

- پسندوں کو بکا بلکہ چکل کر اس پر اور ک لہسن نمک اور پتیل مل دیں اور انھیں ایک سے دو ٹھنکے کے لئے فریق میں رکھ دیں
- اٹھیا، زبیرہ، پچے، خشکاش، جگن، اور جوتری کو کد کر چیں ہیں۔ انھیں پسندوں پر اچھی طرح لگا کر دوبارہ سے تیس سے پچیس منٹ کے لئے فریق میں رکھ دیں
- مرا اٹھیا، ہم کی مرچیں، شائر اور پیار کو مار یک چوب کر لیں
- ہر پسندے لاچیں کر چ پنگ ورڈ پر رکھیں اور اس پر تھوڑا سا کٹنا ہوا مصالحہ پھیلا کر ڈال دیں۔ پسندے کو رول کر میں اور نو تھ پک یا اھاگے کی مدد سے، جھگی طرح بند کر لیں
- پیسے ہوئے تین میں ڈالڈر کو کنگ مکمل ڈال کر درمیان آئی پر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر اس میں پسندوں کے رول ڈالیں اور بالکی آئی پر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر ڈھک کر تیس سے چار منٹ ہم پر رکھ دیں۔ پسندے گل جائیں تو تھوڑی سی آئی تیز کر کے بھون لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ہر مصالحہ چھڑک دیں اور پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

جراث:

پسندے	پسندے
اور تیس پیار	آٹا
لہسن	پیار
مال مرچ پیس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
آٹا زبیرہ	ایک کھانے کا چمچ
جگن	آٹا چائے کا چمچ
ماری	آٹا چائے کا چمچ
مرا	دو عدد درمیان
چوب پک پیار	آٹا کھانے کا چمچ
پتے	چوب چائے کا چمچ
خشکاش	دو کھانے کا چمچ
تات اٹھیا	ایک کھانے کا چمچ
آٹا اٹھیا	آٹا چائے کا چمچ
مرا چیں	چار سے پچھ عدد
بلڈ کوک مل	آٹا چائے کا چمچ



ونگزا چاری ہانڈی

ترکیب:

- چھ ونگز کو صاف دھو کر چھنی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ دھنیا، زیرہ، رائی، کلونچی، میتھی دانہ اور سونف کو توڑے پر ہاکا سا بھون میں اور باریک چیس میں
- رُب و ہارینڈ، آٹ کر، ل مرچوں کے ساتھ اس مصالحے میں ملائیں اور اس میں دہی ڈال کر میٹ بنائیں
- ونگز کو اس مصالحے سے میرہینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ٹماٹر کو سٹ جا کر دھوپاں لٹے ہوئے پانی میں رکھ کر پھر گھنٹے پانی میں ڈالیں اور چھلکا نکال لیں
- پھر پیاز، نمائز اور لہسن کے جوس کو دھوپاں پانی میں پانچ سے سات منٹ بائیں اور بیٹنڈر میں ڈال کر چیس میں
- پین میں ڈال کر ٹماٹر، مکمل کو درمیان میں گچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں کڑی پتے ڈال کر کڑا کر لیں
- اس میں میرہینٹ کئے ہوئے چکن ونگز ڈال کر چھی طرح بھونیں، پھر اس میں پیاز اور نمائز کا کچھ ڈال کر ہلکی گچ پر اٹھک دیں
- جب ونگز گل جائے اور پانی خشک ہونے پر آجے تو ابھی طرح بھون میں اور ہلکی گچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ان مزید رنگر کوئی کی ہانڈی میں ڈال کر گرم گرم پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

احراء:

- پیک
- حسب اللہ
- باقی کاغذ
- چھ سے آٹھ جوئے
- تین عدد میوئی
- تین عدد میوئے
- ایک بیڈ
- دیر چھلکے کا گچ
- ایک کھانے کا گچ
- ایک کھانے کا گچ
- ایک چائے کا گچ
- آدھا چائے کا گچ
- آدھا چائے کا گچ
- ایک چوتھائی چائے کا گچ
- چند عدد
- آدھی پیال
- پلاسٹک
- نمک
- ساتھ
- ساتھ
- ساتھ
- میتھی
- ن پتہ
- ڈاکٹر اسو، آل



کھجور پاک

ترکیب:

- کھجوروں کی بیج نکال کر صاف دھو لیں اور بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں
- پھیپے ہوئے بڑے فرائنگ بین میں کھویا ڈال کر بالکی آٹھ پر پکائیں، چمچ مسلسل چلاتے رہیں تاکہ جلتے نہ پائیں، ساتھ ہی اس میں پیسی ہوئی الائچی کے دانے ملا دیں
- جب کھویا ملس طور پر پکے جس جاتے تو اس میں ایک پیالی چینی شامل کر دیں اور دوبارہ سے چمچ چلاتے ہوئے پکاتے رہیں
- پکاتے ہوئے جب چینی پھل جائے اور کچر کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو آدھا کچر بیحد نکال لیں اور بقیہ میں لیمن رنگ (دکھانے کے چمچ پانی میں ملا کر) ڈال دیں
- بین میں یا خشک کی ڈش میں برش سے VTF ماسٹی لگائیں اور اس میں لیمن رنگ کے کچر کی تہ لگائیں اور اسے ٹھنڈا کرنے کے لئے رکھ دیں
- کھجور کے پیسٹ کو چین میں ڈال کر اس پر ایک چوتھائی پیالی پانی ڈالیں اور اسے لکڑی کے چمچ سے پکھتے ہوئے چار سے پانچ منٹ پکائیں اور چوبیس سے اتار کر ٹھنڈا کر رکھ دیں
- پستوں کو ایلٹے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابالیں پھر ٹھنڈا کر کے پھیل لیں اور فرائنگ بین میں ڈال کر بالکی آٹھ پر رکھ دیں
- جب ہلکے سے بھن جائیں تو ان پر آدمی پیالی چینی ڈال دیں اور بالکی آٹھ پر رکھ کر پھیل لیں
- چینی پھینے پر آجائے تو اس میں ایک سے دو دکھانے کے چمچ پانی ڈال دیں اور شیرہ بننے پر (جب چینی پر چمکی آنے لگے) تو چوبیس سے اتار لیں
- ڈش میں لگائی ہوئی کھوئے کی رنگیں تہہ پر کھجور کے پیسٹ کو پھیلا کر رکھ دیں، پھر اس پر کھوئے کے دوسرے کچر کو لگائیں اور آخر میں شیرے والے پتے پھیلا دیں

اجراء:

- 250 گرام
- ایک کلو
- ڈیڑھ پیالی
- ایک پیالی
- تین سے چار عدد
- آدھا چمچ
- دو دکھانے کے چمچ
- چھوٹی اینٹی
- پس ڈاکٹر
- VTF ماسٹی

پریزنٹیشن:

مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے پر خوبصورتی سے ٹکڑے کاٹ لیں اور سرما کی دھوتوں میں لطف اٹھائیں۔



سندھی موہی

ترکیب:

- سڈش کو بنانے کے لئے سندھ میں بیٹھے پانی کی رو ہو مچھلی کے بڑے ٹکڑے استعمال کیے جاتے ہیں۔ حسب پسند مچھلی سے کرے دھو کر رکھیں
- پیاز، ٹماٹر کو پارک کر رکھ لیں۔ دھنیا اور زیرہ ملا کر کوٹ لیں
- بڑے پھیلے ہوئے پیالے میں اورک، لہسن، نمک، اس مرچ، دھنیا زیرہ اور سرکہ ڈال کر ملائیں اور ساتھ ہی چار کھانے کے مچھ پانی بھی ملا لیں
- مصالحے اس کچھر میں مچھلی کے ٹکڑے ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور انھیں دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحہ اچھی طرح رچ جائے
- فراینگ پین میں تیلی مقدار میں ڈالیں کنولر مکمل ڈالیں کہ مچھلی ایک طرف سے مکمل ڈوب جائے
- ڈالیں کنولر مکمل جب درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ میں گرم ہو جائے تو مچھلی کے قتلے ڈال دیں
- ایک طرف سے مچھلی طرح سنہری ہو جائے تو احتیاط سے پلٹ کر دوسری طرف سے سنہری فریج کریں
- اسی ڈالیں کنولر اگل کو ٹھنڈا کر کے چھان لیں اور اسے عینہ فراینگ پین میں ڈال کر اس میں رائی اور میتھی دانہ ڈال کر کڑا لیں۔ پھر اس میں پیاز کو بلی سی نرم ہونے تک فریج کریں
- مچھلی کے پیچے ہوئے مصالحے میں کئے ہوئے ٹماٹر، نمک اور پارک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال دیں اور اسے فریج کی ہوئی پیاز میں ڈال کر ملا لیں
- ہلکا سا پانی کا چھینٹ دے کر ڈھک دیں اور بلی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔ جب ٹماٹر، مچھلی طرح گل جائے تو اس پختی کو بھون کر چوبے سے اتار دیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پیٹر میں پیسہ ٹماٹر کی پختی پھلا کر رکھیں اور اس پر گرم گرم مچھلی رکھ کر پیش کریں۔

اجزاء:

مچھلی	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
دراے سن پٹا	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو درمیانی
تلی دن مرچ	دو کھانے کے چمچ
ہاتھ لیا	دو کھانے کے چمچ
عیدریہ	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر	چھ سے آٹھ عدد
زیرہ	دو کھانے کے چمچ
میتھی دانہ	ایک چاقائی چائے کا چمچ
تارہنی	آٹھ چائے کا چمچ
سب مرچیں	۱۰ سے تین عدد
ڈالیں کنولر	حسب ضرورت



چاکلیٹ بالز

ترکیب:

- چاکلیٹ سٹ کوڈو چاکلیٹ سٹ کے درمیان میں رکھ کر بیلن کی مدد سے چور کر لیں، لیکن وہ زیادہ ہار یک نہ ہوتا رکھتے ہوئے۔ سٹ کا ڈانٹہ محسوس ہو
- کوکنگ چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ایک شیشے کے پیالے میں ڈالیں اور ساتھ ہی اس میں فریش کریم اور مارجرین یا بکھن شامل کر دیں
- اس پیالے کو گرم پانی پر رکھ کر اس میں نکڑی کاجیچ چلائیں، تہہ تہہ چاکلیٹ کے ٹکڑے پکھیں کرتے چیلوں کے ساتھ بکجان ہو جائیں گے
- براؤن شوگر میں دو کھانے کے چمچ پانی ملا کر ہلکی آگ پر پکا کر شیرہ بنالیں
- کوکنگ چاکلیٹ والے سکچر میں شیرہ اور سٹ کا چورا ڈال کر نکڑی کے چمچ سے اچھی طرح ملا لیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- ایک چائے کاجیچ بھر کر اس سکچر کا میں اور اس کو دونوں ہاتھوں کے بیچ میں رکھ کر بال کی شکل میں رول کر لیں
- پلیٹ میں چاکلیٹ اسپرنگل ڈال کر رکھیں اور بناتے ہوئے بالز کو اس میں رول کر لیں
- ان کو آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں

اجزاء:

200 گرام	سٹ چاکلیٹ
آدھی پیالی	فریش کریم
50 گرام	چاکلیٹ سٹ
ایک کھانے کاجیچ	براون شوگر
مستند ضرورت	چاکلیٹ اسپرنگل
ایک کھانے کاجیچ	مارجرین یا بکھن

پریزنٹیشن:

ان کو بصورت چاکلیٹ بالز کو بچوں کی پارٹی میں پیش کر کے ان کو خوش کر دیں۔



فروزن ایپر یکوٹ یوگرٹ

ترکیب:

- خوبانیوں کو صاف دھو کر ان کے چنگ نکالیں اور ان کو باریک کاٹ لیں
- ایک پیالی گرم پانی میں ایک گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھیں، پھر ہلکی آنچ پر پکے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں شہد ڈال کر ملائیں اور چھ لے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- بادام کو گرم پانی میں بھگو کر چھیلیں اور باریک کاٹ لیں
- تازہ دہی لے کر ملل کے کپڑے (چار تہہ کئے ہوئے) میں ڈالیں اور اسے پوٹلی کی طرح باندھ دیں
- ایک پیالے کو فریج میں رکھیں اور اس کے اوپر والے صیاف میں اس پوٹلی کو لٹکا دیں تاکہ دہی کا پانی اس پیالے میں گرتا رہے
- جب پانی مکمل طور پر نکل جائے اور دہی اچھی طرح خشک ہو جائے تو اسے بڑے پیالے میں ڈالیں اور اس میں بادام کا اسنس اور خشک دودھ کا پاؤڈر ڈال کر ایکٹریٹ پیئر سے پھینٹیں
- پھر اس میں بادام اور ٹھنڈی کی ہوئی خوبانی ڈال کر ایک سے دو منٹ پھینٹیں اور پیالے کو فریج میں رکھ دیں
- دو سے تین گھنٹے کے بعد نکال کر دوبارہ پھیٹ لیں اور خوبصورت سی ڈش میں ڈال کر جتنے تک فریج میں رکھ دیں

پیریزنٹیشن:

بادام اور خوبانی کے ٹکڑوں سے سجا کر یہ سادہ سا مزیدار میٹھا خنڈا پیش کریں۔

احزاء:

- تین پیالی
- ایک پیالی
- تین پیالی
- تین سے چار کھانے کے چمچ
- آدھی پیالی
- آدھا چائے کا چمچ

- دہی
- خشک خوبانی
- بادام
- شہد
- خشک دودھ کا پاؤڈر
- بادام کا اسنس



میوے دار میٹھے چاول

ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر تیس منٹ کے لئے بھگو دیں، پھر عمل ابال کر چھانی میں پانی نکال دیں
- گڑ کو ٹھیک پانی میں بھگو کر رکھ دیں اور جب اچھی طرح گھل جائے (یا ایک سے دو منٹ، نیکرو پروا دون میں رکھ دیں) تو اسے چھان لیں
- اسٹ ہو۔ چامچوں اور گڑ والے پانی کے تین حصے کر لیں، بادام، پستے اور چلٹنوزوں کو پھیل کر کوٹ لیں
- پین میں ڈانڈا VTF بنا سٹی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں دار چینی اور الائچی ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر تین کو بیڑے سے اتار کر اس میں ایک حصہ چاولوں کا پھیلا کر لگائیں اور اس پر گڑ کا پانی، کن مو میوہ، ال کر دودھ کا چھینو دے دیں
- اسی طرح دوتہا اور لگائیں اور ہلکی آنچ پر ڈھک کر دم پر رکھ دیں۔ دس سے بارہ منٹ کے بعد ڈھکن کھول کر اچھی طرح ملا لیں۔ گڑ کا شیرہ مکمل خشک ہو جائے تو کھویا چھڑک کر ڈش میں نکال لیں

پریزنٹیشن:

جشن بہاراں کے موقع پر گرم گرم بھاپ اڑاتے ہوئے میٹھے چاولوں کا لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

چاول	تین پیالی
	دو سے اچھا پیالی
دار چینی	دو اونچ کانیز
پین	تین سے چار دھرا
چاندی	آدھی پیالی
میوہ	آدھی پیالی
ڈانڈا	آدھی پیالی
ڈانڈا VTF بنا سٹی	ایک چوتھائی پیالی
	آدھی پیالی



ریڈرز ریسپی کونٹیسٹ وئر
فیصل آباد سے یاسمین شفیق صاحبہ قمر اپائی ہیں

ٹوفو و دچکن اینڈ مشرومز

فرکیب:

- فرکیب:**
- مرغی کی بخنی میں سویا ساس، بھڑ اور مٹی ہوئی لال مرچ اور نمک ڈال کر پکائیں اور کارن غلا ورو ڈال کر ساس بنالیں اور کھالیں۔
 - فرانک چین میں تھوڑا سا تیل ڈالیں اور لہسن اور ک کے ساتھ چکن کیوبز ڈال کر فرائی کر لیں۔
 - جب چکن اگلنے لگے تو مشرومز بھی ڈال کر فرائی کر لیں۔
 - پھر نوٹو بھی ڈال دیں اور 5 سے 6 منٹ تک، بلکی آٹھ پر اسے فرائی کریں۔ اب بخنی کی تیار شدہ ساس اس پر ڈال دیں۔

پریزنیشن:

تم اجزا کو اچھی طرح یکس قدر کے پلیٹ میں نکالیں۔ لیجئے آپ کا ٹوفو دو چکن اینڈ مشرومز تیار ہے۔

اجراء:

مرکز مشاوره

✓ 6. 1. 20

4

ارمق فی سونی

19 20 21

اورک باقی ہوئی

مرتبہ پانچویں

44

$\frac{1}{\sqrt{2}} \begin{pmatrix} 1 & i \\ -1 & i \end{pmatrix}$

$$u^{\pm} = \frac{1}{2} \left(u \pm \frac{1}{u} \right)$$

—

✓ 1/2

 \mathcal{E}_2

62

 $\mathbb{E}^{1/2}$

1/2

 \mathcal{E}_1

4 سے 7، پور میں ٹپے ہوئے

2 | ظلو، یو بڑی شکل میں کات میں

4 [انس، حتریا، یو یز دی شکل میں بناتا ہوا]

۲۔ کتب

۲ کھانے کے بیچ

2. مہنگے کاجی

محترمہ یاسمین شفیق کا تعارف

یا سب سے صاحبہ ڈاکٹر خوان کی پرانی قاری ہیں۔ انہیں گھریلو امور خانہ داری اور خاص کر کھانے پکانے میں تجربے کا از حد شوق ہے۔ اسی شوق کے پیش نظر انہوں نے اپنی تازہ تراژموذہ ترکیب ہمارے قارئین سے شیئر کی ہے۔



پیش کرتا ہے Gloria Jean's.
COFFEES
منفرد ذائقوں اور بلینڈز کا اچھوتا کافی کلچر

منفرد ذائقوں اور بلینڈز کا اچھوتا کافی کلچر

[illegible][illegible]

سادہ کافی کے جذبہ تقویٰ کی دنیا یعنی لیورڈ کافی پیش کرنا ایسا اوکھ تھوڑا نہیں۔ تاہم پاکستان میں اس نثر و حدیث کی کافی نے ہی کرسے ہیں اور اب میں اقوامی معیار کی کافی مقامی سطح پر دستیاب ہوتے لگی ہے مگر سب سے پہلے اس کا مختصر حوالہ رقم کرتی چلوں۔ پانچویں صدی تک کافی کا کوئی نقش مشروب سمجھا جاتا تھا اور امراء کے لائف اسٹائل کا حصہ تھی۔

15 ویں صدی میں یہ بعض عرب ممالک سے اسمگل ہو کر ترکی، مصر اور اردن پہنچی۔ آج مشرقی بعید میں تعداد کافی باؤسز کھل چکے ہیں اور یہ عوام کا پسندیدہ مشروب ہے۔

1615ء میں، ملی کے شہر دینس سے ترکی کا سفر کرتے ہوئے یہ ایسا پہنچا اور اسی برس دینس میں پہلا کافی ہاؤس قائم ہوا۔ امریکی کالونیز میں بہت عرصے تک

بہت تہہ دار کر بھی شکل میں کیراٹل نہ کاذا نقہ بہت دیر

تک ساتھ رہے تو ماننا پڑے گا کہ Gloria Jeans

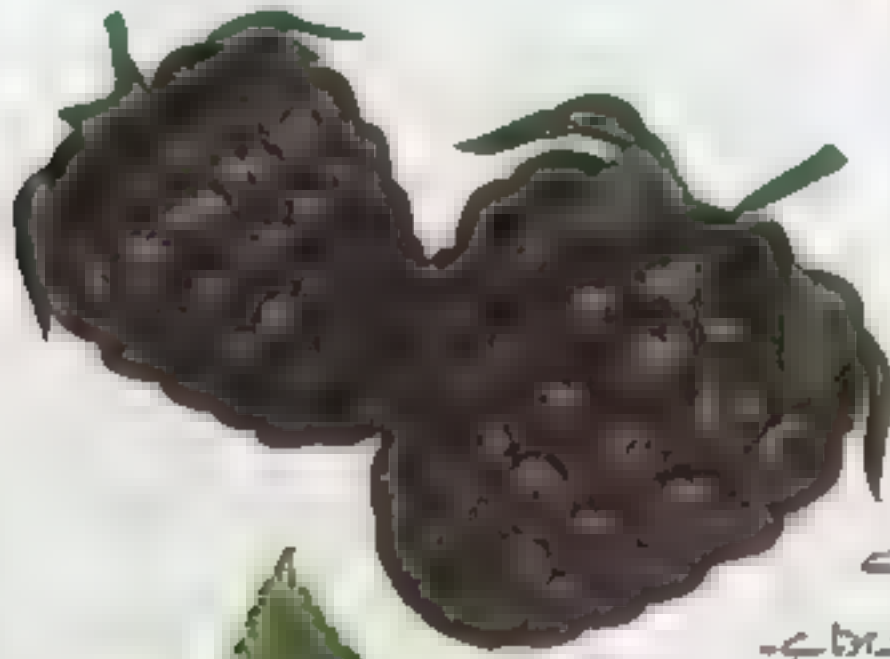
کی شہرت اچھی ہوئی ہے



ایک ہی چیز کچھ کھٹی بھی کچھ میٹھی بھی

یہ دوائی C کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں

ارٹھریٹس



بلیک ہیریٹ کا باقاعدہ استعمال عضلات کے کچھاؤ اور جھکن کو دور کرتا ہے اور دورانِ خون کو تیز کرتا ہے۔ 4 سے تک باقاعدہ استعمال سے صحت مند بیکٹیریا کی تعداد میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ بڑھاپے کے آثار کو کم کرتی ہیں۔ اس کے مسلسل استعمال سے جلد چمکدار رہتی ہے اور انسان ہشاش بشاش نظر آتا ہے۔

بلیک ہیریٹ کا تیل موثر ترین

بلیک ہیریٹ کے بیجوں سے نکالا گیا تیل

نہایت مفید ہوتا ہے۔ اس میں

اورمیا 3 اور اوہمیا 6 کی خاص

مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ بطور دوا اور غذا دونوں طرح سے استعمال ہوتا ہے۔ جوڑوں کے درد میں بلیک ہیریٹ کے

دبے جاتے ہیں جو کہ نہایت فائدہ مند ہوتے ہیں۔ اس کا تیل ہالوں کو گرنے سے

بچاتا ہے اور ان کی نشوونما کرتا ہے۔ ان کے استعمال سے جلدی امراض مثلاً

بیکٹیریا، فنگس وغیرہ کم ہوتے ہیں۔

اس کے تیل کو کاسٹیکس میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جلد کو نرم

و ملائم رکھتا ہے۔ سوزش اور درم وغیرہ پر مساج کرنے سے درد

رفع ہوتا ہے۔

بلیک ہیریٹ کے بیجوں کے استعمالات

اس کے بیجوں میں مخصوص خوشبو ہوتی ہے، جنہیں سوپ میں قلیو دینے کے لئے

استعمال کیا جاتا ہے۔ ان سے چائے بنائی جاتی ہے، جو ہاضمے کا نظام درست کرتی

ہے اور گلے کے درد کو ٹھیک کرتی ہے۔ کھانسی کو ٹھیک کرتی ہے۔ بلیک ہیریٹ کے بیجوں کو

پیس کر گلاب کے عرق میں ڈال کر چرے پر کلیننگ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے رنگت گھر

آتی ہے اور جلد بے داغ ہو جاتی ہے۔ ان بیجوں کو سکھا کر تخم کے طور پر دانوں پر لگانے سے دانوں سے خون آنا بند

ہو جاتا ہے اور دانوں میں قدرتی چمک پیدا ہو جاتی ہے۔ دانوں کے درد میں بھی مفید ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ بیجوں کا پیسٹ بنا کر درم اور جوڑوں کے درد پر مرہم کی طرح لگانے سے درد میں آفاق

ہوتا ہے۔

بلیک ہیریٹ ایک جھاڑی نما پودے کا پھل ہے۔ اس پودے کا پھل خوشبودار اور ذائقے میں میٹھا ترشی مائل ہوتا ہے۔ اس کا رنگ گہرا بھورا ہوتا ہے جو پکنے پر کالا ہو جاتا ہے۔ اس کی جلد چمکدار ہوتی ہے۔ کالے کے علاوہ ہنزہ سفید اور سرخ ہیریٹ بھی ہوتی ہیں۔

بلیک ہیریٹ اٹلی، شمالی یورپ اور شمالی ایشیا میں پائی جاتی ہے۔ ایک پود تقریباً پانچ کلو گرام تک ہیریٹ پیدا کرتا ہے۔ بلیک ہیریٹ کو شربت یا دھنسی وغیرہ بنانے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ لیکن اور یورپ میں اسے جوں وغیرہ میں استعمال کرتے ہیں۔ بلیک ہیریٹ کو عورتوں کا بھی استعمال کیا جاتا ہے، کیونکہ اس میں دوائی کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے۔ بلیک ہیریٹ دوائی C حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ شکرے کے مقابلے میں اس میں تقریباً تین گنا زیادہ دوائی C موجود ہوتا ہے۔

فوری طور پر کام وغیرہ میں اس کا استعمال دوا کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ افراد جو ڈھنگ کرتے ہیں بلیک ہیریٹ ان کے لئے بہترین غذا ہے۔ آدھا کپ بلیک ہیریٹ میں 39 کیلو کالری ہوتی ہیں، چائیم کی مقدار بھی کپلے کی مقدار سے دو گنی ہوتی ہے۔

48	بلیک ہیریٹ
11 گرام	پانی
0.4 گرام	چھل
8.2 گرام	دوائی C
120 ملی گرام	دوائی C

اس کے علاوہ میٹھیٹیم، قاطورس، آجیوین، سڈیم اور تھامین جیسے اینٹی آکسیڈنٹس بھی ہوتے ہیں۔

اس کے استعمالات

اس کا استعمال ان وقتوں میں دیا جاتا ہے اور اس کی بیماریوں کو دیتا ہے۔ بلیک ہیریٹ کا

استعمال نگلیں دھو کر کرتا ہے اور پانی کو تیز کرتا ہے۔ یہ دے میں بھی مفید ہے، کیونکہ سوزش کو ختم کرتا ہے۔

انہما، جگر، رے، پتے کے افعال کو تحریک دیتا ہے۔

پیشاب کی کمی کے مریضوں کے لئے بے حد مفید ہے۔

اس کا استعمال جگر اور امیزوں کے ٹیسٹس سے محفوظ رکھتا

ہے۔



پورشن پلیٹوں میں کھانا کھانے کے 8 فوائد

کبھی کبھی اپنی راشن بندی کرنے میں کوئی حرج نہیں

میں کھانا کھانے میں اور پورشن پلیٹوں میں طبیعت بھی سیر ہوگی اور صحت بھی اچھی رہے گی۔

اگر کھانا کھاتے ہوئے 20 منٹ ہو جائیں تو دماغ اعلان کر دیتا ہے کہ 'بس بہت ہو چکا، اب کھانے سے

ہاتھ روک لیجئے۔' معدہ کی پکار بھی سننے آہستہ آہستہ چپا کے کھانے سے طبیعت جلد سیر ہو جاتی ہے۔

افراطی اور دباؤ کی کیفیت میں ضرورت کے زیادہ کھانا کھایا جاتا ہے۔ آدمی پلیٹ بھر بھریاں

پہل کھانا معمول بنالیں۔ سلا میں آپٹے ہوئے، چمڑے، چاند تازہ پھل، ہرے پتے والی بھریاں اور

ایک کپ یا دودھ دانے زچون شامل کر دیا جائے تو یہ رنگ رنگ سلا کا پھل ہر کوئی خوش خوشی کھا لیتا

ہے۔ اس میں ریشہ اور ڈاکٹرز کی غذا حیت مہیا کرتے ہیں۔



• سوڈیم یعنی نمک کا استعمال کم کرنا۔ کاربنیٹ مشروبات یعنی سیر ہو کر جانے کے بعد اضافی نمک

نہ لگنا۔ یہ دیکھنا کہ کیا پانی پینے کی بجائے 2000 سی سی گرام کے برابر سوڈیم

لگتا ہے۔ پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے

• پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے

• پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے

• پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے

• پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے

• پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے

• پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے

• پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے

• پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے

• پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے

• پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے

• پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے

• پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے

• پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے

• پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے

• پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے

• پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے

• پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے

• پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے

• پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے

• پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے

• پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے پانی پینے کی بجائے

اپنی غذا سے سفید رنگ کم کر کے براؤن رنگ
کا اضافہ کرنا آپ کو صحت بخش زندگی کی
طرف لے جاسکتا ہے

Low fat دودھ لینا ضروری ہے، تاکہ جسم میں زائد چکنائی کیل
مہاسوں کی شکایت نہ پیدا کرے۔ ذہنی عمر میں بھی وزن کی زیادتی
مسئلہ پیدا کر سکتی ہے۔ لہذا غذا پر کنٹرول کر کے وزن پر قابو پایا جاسکتا
ہے۔ ورزش کرنے سے قبل Whey protein powder یا دودھ
کے پانی میں صیر (جو موسم کے لحاظ سے دستیاب ہوں)۔

• اپنی پورشن پلیٹوں کو بالاب نہ بھرا کریں، اس لئے کہ اگر بھوک پر کنٹرول نہیں رکھ پائیں گی تو
سانے نظر آنے والی ہر چیز کھا لی جائے گی۔ اسے دیکھتے ہوئے پینے کے مطابق ہی بھریں اور خاص کر گوشت یا
مرغی کو چربی سمیت نہ کھایا جائے تو بہتر ہے۔

• سفید پھلر میں سفید چاول، سفید آٹا اور سفید چینی (شکر) اڑھایا ترک کر دیں۔
رنگوں کا یہ کرشمہ وزن بڑھا بھی سکتا ہے اور گھٹا بھی سکتا ہے۔ ذرا غور کریں کہ سفید
آٹا، چینی اور چاول صحت کے لئے کس قدر مفید ہیں؟ جبکہ ماہرین غذا حیت
اور ڈاکٹر دونوں ہی لال آٹے (بجلی کے پے ہوئے آٹے جس میں سے بھوسی نہ
ٹھکی گئی ہو) براؤن شوگر یا گڑ اور براؤن چاولوں کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔
ان احتیاطی تدابیر سے قبض نہیں ہوتی اور کیلوریز کا اضافہ نہیں ہوتا۔ اس لئے اپنی غذا
میں سے سفید رنگ کم کر کے براؤن رنگ کا اضافہ کرنا آپ کو صحت بخش زندگی کی طرف لے
جاسکتا ہے۔ بڑھتے ہوئے وزن سے پیدا ہونے والے صحت کے بیشتر مسائل کا حل اسی
طرح ممکن ہے۔



”اچھا باڈی میکنزم درد اور چوٹ سے محفوظ رکھتا ہے“

کنسلٹنٹ آرٹھوپیدک اور اسپورٹس میڈیسن ڈاکٹر عکس ملک سے گفتگو

مرحوم

ڈاکٹر عکس ملک 22 مارچ 1980ء کو کراچی میں پیدا ہوئے۔ آپ پروفیسر ڈاکٹر نثار ملک (مرحوم) کے صاحبزادے ہیں۔ جنہوں نے پاکستان میں پہلی بار اسپورٹس میڈیسن کا شعبہ متعارف کرایا اور بین الاقوامی سطح پر ان کی کاوش کو تسلیم کیا گیا۔ جبکہ ڈاکٹر عکس ملک کی والدہ شیرازہ ملک سینئر ہیں۔ ڈاکٹر عکس ملک نے ابتدائی تعلیم سینٹ مائیکلز کانونٹ اسکول سے حاصل کی۔ پھر رولنگ سٹونز میں داخل ہوئے۔ بعد آپ نے بنگالی میڈیکل یونیورسٹی اسپتال سے ایم بی بی ایس کی ڈگری حاصل کی۔ پھر لیاقت نیشنل اسپتال سے ہاؤس جاب مکمل کی۔ کچھ عرصے کے لئے پاکستانی فوج میں تھے۔ سروس دوران وہاں سے اسپورٹس میڈیسن اور Doping Control میں ڈپلومہ کیا۔ لیاقت نیشنل اسپتال کراچی سے آرٹھوپیدک سرجری میں خدمات کا آغاز کیا۔ اس سے مددگار بن کر اسپتال کراچی کے ساتھ منسلک رہے اور اب بھی ہیں۔ اشتقاقی میسروریل اسپتال کراچی میں کنسلٹنٹ آرٹھوپیدک اور اسپورٹس میڈیسن کی حیثیت سے پریکٹس کے ساتھ ساتھ ڈاکٹر عکس ملک نے فرائض بھی انجام دے رہے ہیں۔ اس کے علاوہ آپ ہل پارک جنرل اسپتال میں پرائیویٹ کلینک کر رہے ہیں۔ آپ ایشیائی فیڈریشن آف اسپورٹس میڈیسن کے ممبر ہیں۔ اسپورٹس میڈیسن ایسوسی ایشن آف پاکستان کے جوائنٹ سیکریٹری بھی ہیں۔ ہم نے ڈاکٹر عکس ملک سے بات چیت کی۔ گفتگو نذر قارئین کر رہے ہیں۔

... بے توانی نام کے بارے میں کچھ بتائیے۔ کیا آپ کے والد پروفیسر ڈاکٹر نثار ملک آپ کو اپنا عکس بناتے تھے؟

”میرا نام والد صاحب نے میرے نام پر ڈاکٹر آبادی کی مشاورت سے رکھا۔ میں نے ایک ایسے ماحول میں آنکھیں کھولی ہیں کہ میں اپنی زندگی گزارنے پر تیار تھا تو کوئی بھی بندھن نہ تھا۔ یہ منظر دیکھ کر پریشانیت سے نہ رہتا۔ پھر وکیل بننے کا خیال ہی نہیں آیا اور ڈاکٹر بننا ہی مقصد حیات بن چکا گیا۔ والد کی خواہش رہی کہ میں ڈاکٹر بنوں اور والدہ کا خیال بھی یہی رہا کہ مجھے ڈاکٹر بننا ہے۔ ماں باپ کی مشترکہ سوچ نے بھی اس شعبے میں آنے کی راہ ہموار کر دی۔“

پہلی میڈیسن کے شعبے کا تعلق عوام الناس کی صحت سے کس حد تک بنتا ہے؟

”عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ اسپورٹس میڈیسن کا شعبہ صرف اسپورٹس میں کے لئے مخصوص ہے۔ ایسا ہرگز نہیں ہے۔ اچھا باڈی میکنزم آپ کے جسم خاص کر پشت کو درد اور injury سے محفوظ رکھتا ہے۔ جبکہ یہ فیلڈ ایب نارمل باڈی میکنزم کی وجہ سے پیدا ہونے والی تکالیف کا احاطہ کرتی ہے۔ اسے ایک سرسبز میڈیسن بھی کہا جاتا ہے۔ اس سے عام آدمی بھی مستفید ہوتے ہیں۔“

... میں نے محسوس کیا کہ آپ کے پاس ایک ایسی بات ہے جو عام آدمی کو بھی بتانی چاہیے۔ اس سے عام آدمی بھی مستفید ہوتے ہیں۔“

... میں نے محسوس کیا کہ آپ کے پاس ایک ایسی بات ہے جو عام آدمی کو بھی بتانی چاہیے۔ اس سے عام آدمی بھی مستفید ہوتے ہیں۔“

... میں نے محسوس کیا کہ آپ کے پاس ایک ایسی بات ہے جو عام آدمی کو بھی بتانی چاہیے۔ اس سے عام آدمی بھی مستفید ہوتے ہیں۔“

... میں نے محسوس کیا کہ آپ کے پاس ایک ایسی بات ہے جو عام آدمی کو بھی بتانی چاہیے۔ اس سے عام آدمی بھی مستفید ہوتے ہیں۔“



ڈاکٹر عکس ملک

محروم رہتی ہیں۔ مینو پازیشن ہارمونز کی کمی کی وجہ سے بھی وٹامن D اور کیلشیم کم ہو جاتا ہے جو ہڈیوں کی طرف لے جانے کا۔ بیماری کا آغاز ہوتا ہی بروقت ڈاکٹر سے رجوع نہیں کیا جاتا۔“

”کیا کیلشیم کی گولیاں ہڈیوں کی بیماریوں کے لئے مفید ثابت ہوتی ہیں؟“

”خود ملائی سے اجتناب برتنا چاہیے۔ ہمارے ہاں کی دہائی کی نہیں شہری عورتیں بھی ڈاکٹر سے پوچھے بغیر کیلشیم کی گولیاں کھانا شروع کر دیتی ہیں۔ جبکہ کیلشیم کی زیادتی پتے یا گردے کی پتھری کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ کیلشیم کے اخراج کے سبب وٹامن D کا کاربائٹ ہوتا ہے۔ بعض اوقات یوں بھی ہوتا ہے کہ آپ وٹامن D کی کمی کا شکار ہیں اور مسلسل کیلشیم کے پیکٹس کھاتی رہتی ہیں۔ اسی طرح سے کٹر خواتین ناخنوں اور جلد پر پڑ جانے والے سفید

باقاعدہ کورس اور ادویات مل کر آپ کی شدید تکلیف کو قابل برداشت بنادیتے ہیں۔
”رگوں اور پٹھوں کا کچھاؤ کم کرنے کے لئے ورزش اور چھل قدمی کس قدر مامم ہے؟“

”اس کے لئے ہم مریض کی کیفیت کو مد نظر رکھتے ہوئے غذا میں تبدیلی کا مشورہ دیتے ہیں۔ ساتھ ہی دوائیں اور باقاعدہ ورزش کرنے کے لئے رہنمائی کرتے ہیں، کیونکہ ہر مریض ایک طرح کی ورزش نہیں کر سکتا۔ ہمیں اس کی بیماری اور عمر کے حساب سے ورزش کے طریقے اور وقت کا تعین کرنا پڑتا ہے۔ تاکہ مریض با آسانی اسے کر بھی سکے۔“

”کیا آرتھرائٹس کی بیماری کا مکمل علاج ہو سکتا ہے؟“

”آرتھرائٹس دو طرح کی ہوتی ہے Osteo arthritis (بڑھتی عمر میں ہڈیوں میں درد پیدا ہوتا ہے) جبکہ Rheumatoid arthritis (نسل در نسل چلنے والی موروثی بیماری ہے۔ جسم کے تمام جوڑوں، ہڈیوں میں درد کی شکایت ہوتی ہے۔) دونوں بیماریوں میں استعمال کروائی جانے والی ادویات الگ الگ ہے۔ جس سے بیماری کے بڑھناؤ کو روکا جاسکتا ہے۔“

”بیماری کے افراد کو bending کا مسئلہ درپیش رہتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ نماز بھی کر ہی نہیں کر پڑتے ہیں۔ اس کا کیا علاج ہے؟“

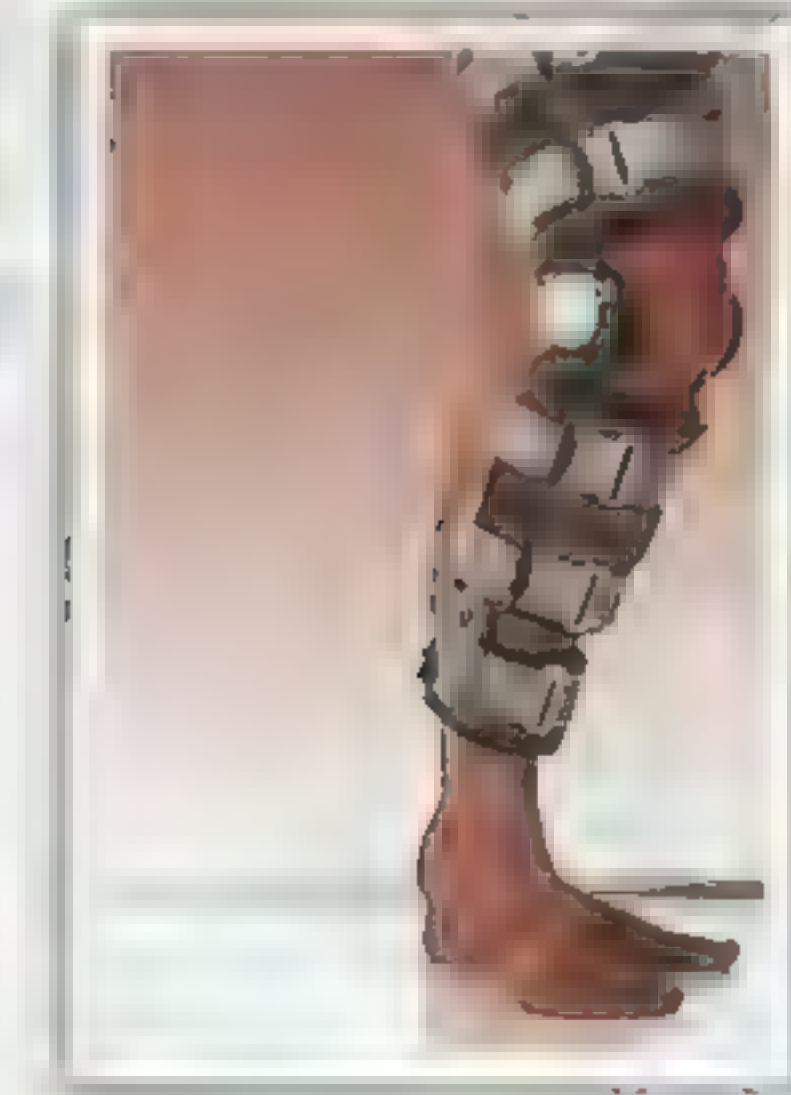
ایسے مریض جنہیں اٹھنے بیٹھنے، زیادہ چلنے پھرنے، میز چایاں اترنے چڑھنے، نماز پڑھنے کے دوران اور دیر تک کھڑے رہنے سے درد محسوس ہو تو یہ تمام علامات دراصل اوسٹید آرتھرائٹس کی ہیں۔ ایسی صورت میں فوری طور پر آرتھرو پیڈک ڈاکٹر سے رابطہ کیجئے اور اس کی تجویز کردہ ادویات، انکسرسائز اور فزیوتھراپی پر عمل کیجئے۔“

”چھٹ سے ہٹ کر کیا ہڈیوں، جوڑوں اور پٹھوں کے مسائل کا تعلق اصابی دباؤ سے نکلتا ہے؟“

”Anxiety اور ٹینشن کے باعث پٹھے اکڑ سکتے ہیں۔ ایسے افراد جو بلڈ پریشر یا ذیابیطس کا شکار ہیں انہیں بھی جوڑوں میں درد کی شکایت ہو سکتی ہے۔ سائیکو تھراپی مریض کے ذہن کو تھدیل کر دیتی ہے۔ جس کے نتیجے میں مریض کو ذہنی سکون ملتا ہے اور درد کی کیفیت میں بہتری آ جاتی ہے۔ پرسکون ماحول بھی مریض کو جلد از جلد صحت یابی کی طرف لے آتا ہے۔“

”کیا پاکستان میں اسپورٹس میڈیسن کے شعبے میں خاطر خواہ ترقی ہو رہی ہے؟“

”بہت بڑا غلاء ہے، جسے پُر کرنے کے لئے لوگوں کی ایک کھپ چاہئے ہوگی۔ اسپورٹس میڈیسن کی طرف آنے کا رجحان بہت کم ہے۔ اس کی بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ پورے پاکستان میں اس شعبے کے حوالے سے تعلیم و تربیت فراہم کرنے والا کوئی ادارہ نہیں ہے۔ میری خواہش ہے کہ میں اس شعبے میں اسپیشلائزیشن اور ڈپلوما کروانے کے لئے کالج آف اسپورٹس میڈیسن کھولوں تاکہ آنے والے کل میں بہت سے افراد اس شعبے سے اپنا مستقبل بنائیں۔“



نشانات و پیشیم کی کمی مراد آتی ہیں، حالانکہ یہ مفروضہ درست نہیں ہے۔“

”چھٹ گٹنے کی صورت میں مریض اس بات کی شناخت کیسے کر سکتا ہے کہ اسے گٹنے والی چھٹ اسپورٹس انجری ہی ہے؟“

”چھٹ گٹنے کی صورت میں سب سے پہلے فیزیالیشن کو دکھائیے۔ وہ آپ کا معائنہ کرنے کے بعد اس نتیجے پر پہنچ جائے گا کہ آپ کو کسی اسپیشلسٹ کی ضرورت ہے یا نہیں؟ اسپورٹس انجری صرف اسپورٹس مین ہی کو نہیں ہوتی بلکہ اس قسم کی چھٹ کسی کو بھی لگ سکتی ہے۔ اس میں زیادہ تر پٹھوں کی تکالیف سامنے آتی ہیں، گوشت چھٹ جاتا ہے۔ اس کی شناخت اس طرح سے ممکن ہے کہ سب سے پہلے یہ جانچئے کہ اسپورٹس مین کس طرح سے آتے ہیں؟ کیا آپ اسی طرح سے گرے ہیں؟ متاثرہ حصے پر درد کا شدید احساس، مالی آہنا، سوجن، ہوا، کام کاج کرتے ہوئے وقت محسوس کرنا وغیرہ۔ اگر



اس میں صاف نشانات ہیں تو اسپورٹس انجری ہے۔“

”صحت مند افراد میں اسباب اور ماحول کی بنیادی وجوہات یہ ہیں کہ یہ صحت مند افراد کو کھانسی، سانس لینے میں سہولت دے سکتی ہے۔ انہیں میں ”گٹھ“ میں درد ہوتا ہے (اسٹینڈیو ریسس)، مریض کے ہاتھ پٹھوں ہرگز نہ ہوتے، یہ آپ کی طبیعت سے گھٹا ہو سکتی ہے اور نا تو یہ صحت مند کی کیفیت ہے۔ صحت مندوں میں چھٹائی کی سطح میں ٹوٹاؤ نہیں ہوتا۔ چھٹائی کی سطح میں ٹوٹاؤ ہے تو گٹھ میں گٹھ لگتی ہے۔“

”اس میں مریض کے کسی شکایت میں، میں آپ سے بات کر سکتے ہیں؟“

”اس میں صحت مند افراد کو کھانسی، سانس لینے میں سہولت دے سکتی ہے۔ انہیں میں ”گٹھ“ میں درد ہوتا ہے (اسٹینڈیو ریسس)، مریض کے ہاتھ پٹھوں ہرگز نہ ہوتے، یہ آپ کی طبیعت سے گھٹا ہو سکتی ہے اور نا تو یہ صحت مند کی کیفیت ہے۔ صحت مندوں میں چھٹائی کی سطح میں ٹوٹاؤ نہیں ہوتا۔ چھٹائی کی سطح میں ٹوٹاؤ ہے تو گٹھ میں گٹھ لگتی ہے۔“

”آپ سے مل کر میں بھی آپ کی باتوں میں تبدیلی ممکن ہو سکتی ہے؟“

”یہ تو درست ہے کہ میں آپ کی باتوں میں تبدیلی ممکن ہو سکتی ہے۔ گٹھ خیر آپ کی باتوں میں تبدیلی نہیں ہوتی۔ گٹھ کی باتوں میں تبدیلی نہیں ہو سکتی۔ اس میں سب سے بڑھنے کے لئے باتوں میں تبدیلی نہیں ہو سکتی۔ بہت سارے طریقے ہیں، شمولاً، یوگا، پیلیٹس کے

متبادل طریقہ علاج، Accu-vibrotherapy

قدرتی غذا، دماغی توانائی اور جسمانی سرگرمی سے علاج کا اچھوتا تصور

تقریر ڈاکٹر ساجد عسکری

اس میں وہی شک نہیں کہ ایلو پیتھک ادویات نے ٹراما، ایمرجنسی اور سرجری کے میدانوں میں تیزی سے ترقی کی ہے۔ مگر دوسری طرف ہم دیکھتے ہیں کہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ ساتھ سانس لینے، دہن اور انہی جڑ پکڑنے والی بیماریوں یعنی بلڈ پریشر، ذیابیطس، پیاریوں کے خلاف قوت مدافعت کی کمی، جوڑوں کا درد، اپنی ہی مدافعتی قوت کا حملہ اور اس کی پیچیدگیوں پر قابو پانے میں ہماری ایلو پیتھک بری طرح ناکام رہی ہے بلکہ اس کے منفی اثرات سے بیماریوں میں مزید اضافہ بھی ہوا ہے۔



ڈاکٹر ساجد عسکری

حدید، آیات س حیات، مراد ۱۰ شمار کا ہے چار نے نے باہر اصل تھا کئی چھپاتے نہیں بچتے۔ کروڑوں آپ تحقیق پہنچ گئے۔ کامیابی کیا جاتا ہے مگر یہ آیات آج تک ایک بھی دنگی بیماری کا مکمل دورہ نہیں کیا۔ ان باتوں سے قاصر نظر آتی ہیں۔ میں نے اپنے 22 سال ایلو پیتھک کی پریکٹس کے دوران بیماریوں کے علاج میں ناکامی کے بعد متبادل طریقہ علاج کے بارے میں پڑھنا شروع کیا، جو میں نے میڈیٹیشن، سوسائیزم، ریویو، اور اس کے بارے میں مستند معلومات رکھتا ہوں۔ اس سے اس نے راکسی تکنیک پر تحقیق کے بعد متبادل علاج کا ایک ایسا طریقہ ایجاد کیا، جس کا نام بیماری سے متعلق مریض پر اس بات کی ترقیاتی رہا جس سے آپ ایک ایسے مریض کا علاج کر سکتے ہیں جو سب سے زیادہ آخر میں سب سے طاقتور طریقہ علاج جسے دماغی طاقت یا دماغی توانائی کہتے ہیں۔ اسے ہم نے آئین پاک سے تحقیق کے بعد حاصل کیا اور میں دعوے سے کہہ سکتا ہوں کہ اگر ہم اس طریقے پر عمل کریں تو ۱۰ فیصد سے زیادہ بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔

اس میں مدد ملے گی۔ بات سے انہوں نے اس طرح میں بھی اس میں سے ایک ہوں جو متبادل طریقہ علاج میں میڈیٹیشن پر اسے میں۔ قبضہ میں میڈیٹیشن اور طریقہ علاج ہے جو ہمیں سکھاتا ہے کہ ہر چیز ہمارے جسم پر اثر کرتی ہے اصل میں۔ کی بات یہ صحت کی بنیاد ہے۔ یہ ہماری ضرورت ہے اور روایت (اندرونی، بیرونی شائیں) اور جین سے آپس میں ملتا ہے، ہمارے جسم کے اندر جو آئین پاک سے تحقیق میں وہی بیماری کی نشاندہی کرتا ہے۔ جبکہ ہم میں بہت سے وہ یہ ملک کیں جاتے ہیں کہ اللہ۔ ہمارے جسم کو کس ترتیب اور طریقے سے بنایا۔ ہمارے جسم کو کون کون چیزوں کی ضرورت ہے اور ہم اسے کس طرح سے پورا

کر سکتے ہیں۔

میں نے اس گنت مضامین، تحقیقی رپورٹ، کتابیں اور میڈیکل جرنل اس موضوع پر پڑھے اور مستند ٹیوٹوں کی بنیاد پر اپنے تجربے، مطالعے اور ذاتی تحقیق کے الطیمان بخش نتائج حاصل کرنے کے بعد اس طریقہ علاج کو اپنایا ہے، جس سے آج ہزاروں لاکھوں مریض فینس پارے ہیں۔

سوچ اور عقائد میں کشمکش پیدا ہو جائے تو جسم کی توانائی کا نظام قفل کا شکار ہوتا ہے اور ہم بیماری کی طرف بڑھنے لگتے ہیں

سب سے پہلے میں غذائیت پر بات کروں گا۔ ہمیں یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ خوراک اور غذائیت میں بنیادی فرق کیا ہے۔ غذائیت وہ چیز ہے جو ہمارے جسم کی ضرورت کو پورا کرے۔ ہمارے جسم کی موثر انداز میں نشوونما کو بحال کرنے کے لئے ایک خاص مقدار میں نشاستہ، پروٹین، چکنائی، وٹامن، معدنیات اور Phytionutrient کی ضرورت ہوتی ہے۔ جبکہ خوراک وہ چیز ہے جو ہم کھاتے ہیں، مگر یہ ضروری نہیں کہ ہم متوازن غذائے رہے ہیں اور وہ ہمارے جسم کی ضروریات کو پورا کر رہی ہے۔

جسمانی سرگرمیاں (Physical Workout) یہ بات سائنس نے ثابت کر دی ہے کہ جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے ہم بہت ساری بیماریوں سے بچ سکتے ہیں۔ خاص کر بڑھاپے کی بیماریوں کو روکا جاسکتا ہے اور اس



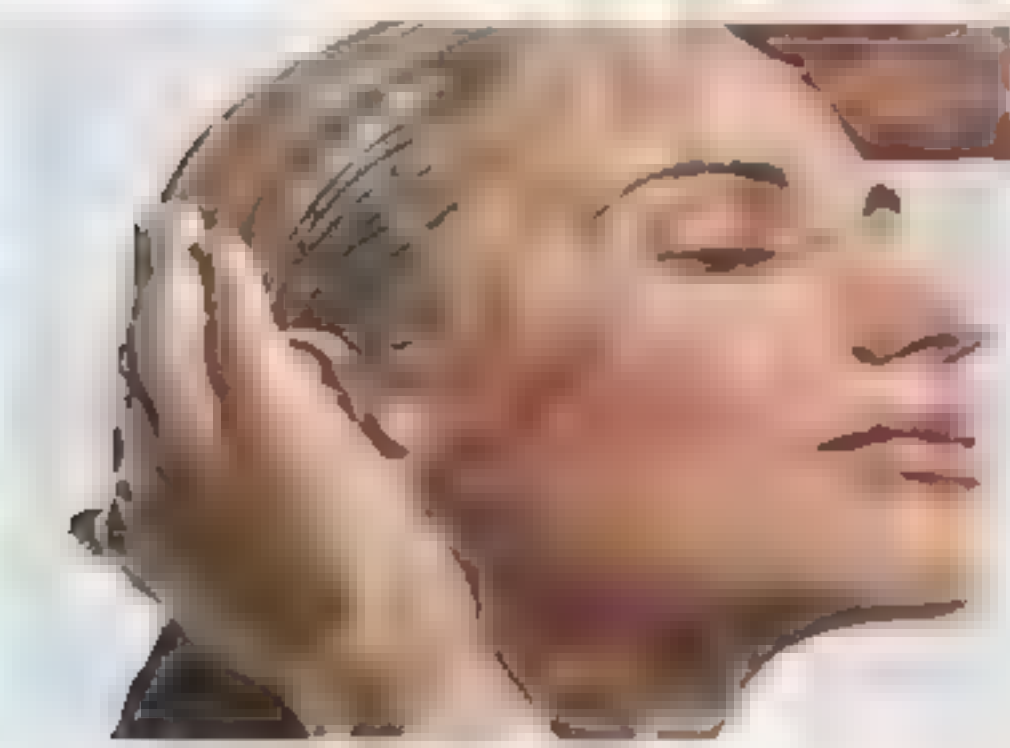
یہ آپ ٹافیاں کھا رہی ہیں یا وٹامن پلز

کوننگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہوئی پیاز اور پیسے ہوئے دھنیے کی مقدار میں تھوڑا سا اضافہ کر لیا کیجئے۔ یہ اجزاء کسی بھی سالن کا شورہ یا گاڑھا کرتے ہیں۔ خیال رہے کہ پیاز اور دھنیا مصالحے کے ساتھ اچھی طرح ہوتا ضروری ہے۔ اگر یہ کپاڑہ جائے تو اس کی ہبک دیگر مصالحہ جات کی ہبک کو کم کر دیتی ہے۔ جب گوشت اور آلو گھل جائیں تو آخر میں ایک گلو کی ہاڑی کے لئے آدھا کپ دہی میں ایک درمیانے سائز کی سنہری فرائی کی ہوئی پیاز چیں کر ملائیں اور ہاڑی میں اٹھیل دیں۔ اچھی طرح چھچھلا کر کھیں کر لیں اور دم پر رکھ دیں۔ اس طرح آپ آلو گوشت بھی گاڑھے شورہ کے ساتھ بنا سکیں گی۔

مجھے سر کے درد کی شکایت

ہے۔ بالوں میں برسوں سے خشکی ہے، جاتی ہی نہیں ہے۔ چہرے پر، بکلیں کا بھی مسئلہ ہے۔ وزن بھی جلدی بڑھتا ہے۔ ڈانگ بھی کرتی ہوں۔ میز میری رہنمائی فرمائیں؟
عامہ مطلب:۔ مکان آپ کے تمام مسائل ایک

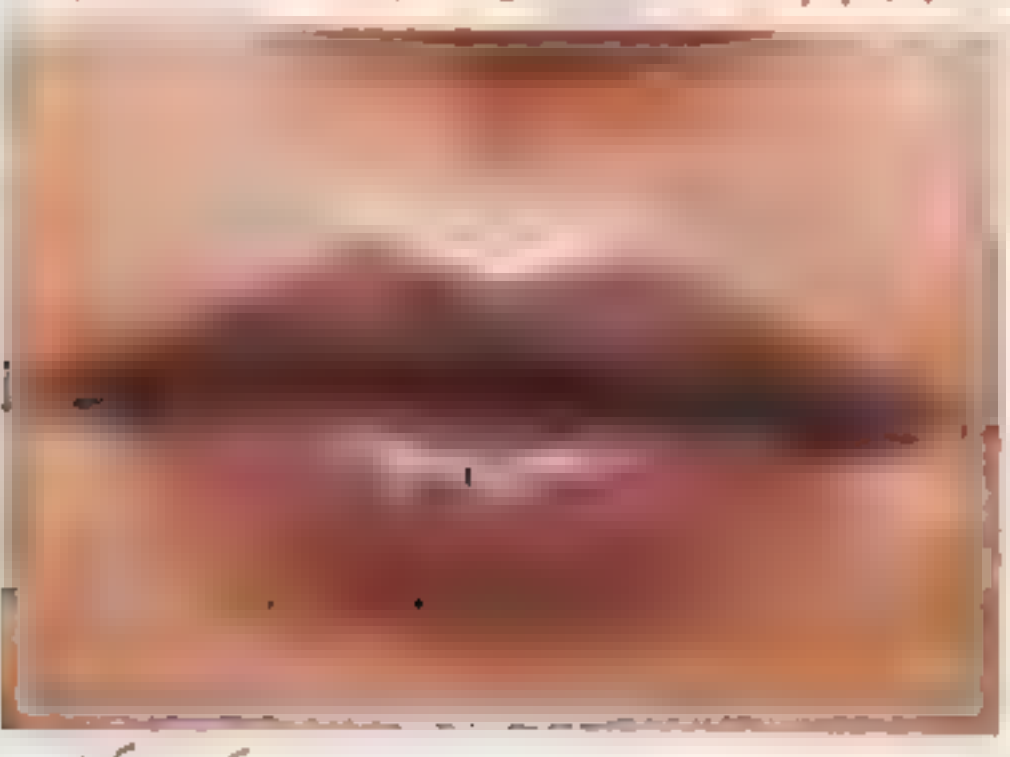


دوسرے سے جڑے ہوئے ہیں۔ سر کے درد کے لئے مستند معالج سے مکمل علاج کرانا بہت ضروری ہے۔ دیگر مسائل رفت رفتہ داخل ہو جائیں گے۔ آپ کے لئے ہلکی ورزش اور تازہ ہوا میں چہل قدمی بہت ضروری ہے۔ اس سلسلے میں اپنے معالج سے مشورہ کیجئے اور ان کی رہنمائی میں باقاعدگی سے ہلکی ورزش کو معمول بنائیں۔ حفظانِ صحت کے بنیادی اصولوں پر عمل کیجئے۔ تیز ہوا، خشک اور دھوپ سے بالوں اور سر کو محفوظ رکھنے کی کوشش کیجئے۔ اس کے لئے سوتی اسکارف یا دوپٹہ استعمال کیجئے۔ کم روشنی میں مطالعہ کرنے سے گریز کیجئے۔ اپنی آئی سائٹ ٹیسٹ کروالیں۔ بسا اوقات نگاہ کمزور ہونے سے بھی سر میں درد رہنے لگتا ہے۔ بہت زیادہ مصالحہ دار اور تلی ہوئی اشیاء کے استعمال سے پرہیز کیجئے۔ زرد مضم خوراک کو ترجیح دیں۔ پختے میں کم از کم دو مرتبہ بالوں میں کوئی بھی تازہ اور خالص تیل لگائیں۔ سینے میں ایک مرتبہ دو کھانے کے چمچ دہی میں ایک انچ اور دو کھانے کے چمچ ناریل یا سرسوں کا تیل ملا کر لگائیں ایک گھنٹے بعد نیم گرم پانی سے سرد ہوئیں۔ بہت زیادہ سوچ بچار کے بجائے خود کو چھوٹے چھوٹے کاموں میں مصروف رکھیں۔ آپ کافی بہتر محسوس کریں گی۔ کئی مرتبہ کام کی زیادتی کی وجہ سے ہم اسے مکمل کرنے کے لئے مسلسل مصروف رہتے ہیں، لیکن اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ نیند پوری کرنا اور کھانے پینے کے اوقات کا خیال رکھنا اچھی کارکردگی کے لئے بہت ضروری ہے۔

میرے ہونٹوں کی حد کا رنگ گہرا ہوتا چلا جا رہا ہے۔ کافی کالے لگتے لگے ہیں۔ کریم وغیرہ استعمال کرنے سے پھرے

کی رنگت تو بہتر ہو بھی جاتی ہے، لیکن اس پر بالکل فرق نہیں پڑتا۔ خشک بھی رہتے ہیں۔ کچھ میں نہیں آتا کہ کیا وجہ ہے؟

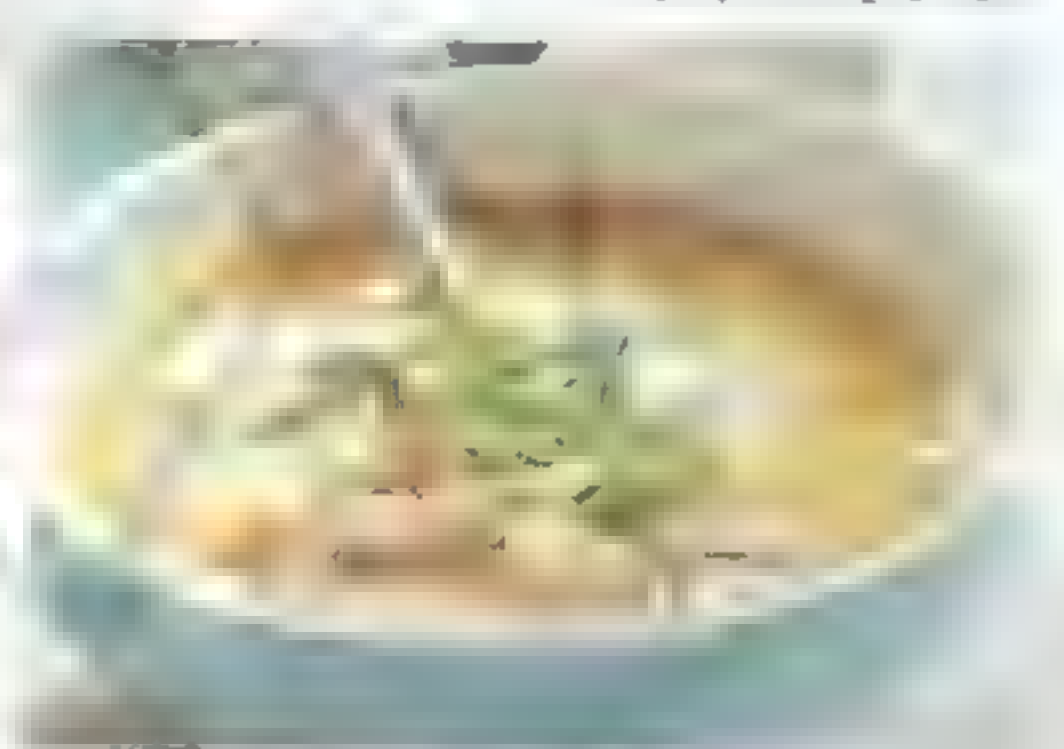
صاحبہ شیدہ۔ فیصل آباد ہونٹوں کی جلد کا رنگ گہرا ہونا اور خشک رہنا اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ جسم



میں پانی کی کمی پیدا ہو گئی ہے۔ بعض مرتبہ کسی الرجی کی وجہ سے بھی یہ شکایت ہوتی ہے۔ نیز کیلشیم، میگنیشیم اور وٹامن C، وٹامن D اور B کمپلیکس کی قلت بھی اس قسم کے مسائل کی اہم وجوہات میں شامل ہیں۔ آپ کسی مستند معالج سے اپنا طبی معائنہ کروائیے اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کیجئے۔ اس مسئلے کو موسم کی تبدیلی کے

نیا۔ میں کہہ میں جائے سوپ محفوظ کر سکتی ہوں۔ کوئی طریقہ موجود رہتا ہے؟
نارہ حسن۔ کراچی سوپ یہ ہیں جس کی قسم سوپ کو محفوظ کرنا چاہتی ہیں۔ بہر حال اس سلسلے میں یہ جاننا ضروری ہے کہ سوپ میں ماسٹو پائڈین متد رہا ہوتی ہے۔ لہذا اس کے خراب ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ وقت کی کمی کے سبب آپ اپنی سہولت کے لئے مٹن، بیف، چکن اور سرسوں کی ٹنگی تیار کرنے برف بنائے، ان کی سوپ بنائیں۔ میں فریڈر لیا کھے اور وقت ضرورت ریسپی کے مطابق استعمال کیجئے۔ ایسے سوپ جن میں دس، پانی یا کاربنڈر مشل کئے گئے ہوں سب میں۔

پہنچاؤ میں کارن سوپ تھوڑی دیر بعد پانی کی طرح پتلا ہو جاتا ہے۔ دوبارہ گرم کرنے بھی گاڑھا نہیں ہوتا؟
میرا بیٹا۔ حیدرآباد آپ جب بھی چٹان کارن سوپ بنائیں چند باتوں کا خیال ضرور رکھئے۔ سوپ کو گاڑھا کرنے کے لئے



تازہ ہوا، اس کے لئے شامل کیجئے۔ تازہ ہوا چھوٹی چھوٹی سوپ میں مت ملائیں۔ چاہیں تو تھوڑا سا دودھ بھی ملائیں۔ اس کے بعد سے سوپ کا گاڑھا پن ختم ہو جاتا ہے۔

نارہ حسن۔ یہ سوپ تازہ ہوا میں ملائے۔ یہ بالکل نرم ہو جاتی ہیں اور سلاوی خوشبو بھی ختم ہو جاتی ہے۔



سلاو بنانے کے لئے تازہ میزیوں کا انتخاب کیجئے۔ جس بول میں سلاو تیار کرنا چاہتی ہیں اسے پہلے فرج میں رکھ کر خشک کر لیجئے۔ تیاری کے دوران اور اس کے بعد سلاو ہمیشہ خشکی جگہ رکھیں۔ ڈریسنگ ہمیشہ دوسرے وقت شامل کیجئے۔

نارہ حسن۔ صحت۔ پانی میں بھونکر رکھئے۔ اس طرح وہ پانی جذب کر لیتے ہیں اور تازہ رہتے ہیں۔ اسی طرح تلی ہوئی پیاز بھی خشک پانی میں رکھئے۔ ان دونوں چیزوں کو آخر میں شامل کیجئے۔

میں حوصلہ شکنی پاتی ہوں اس کا شورہ گاڑھا جاتی ہوں۔ ہمارے گھر کے افراد پانی میں شورہ پسند نہیں کرتے۔ لیکن اسی ترکیب سے آلو گوشت بناتی ہوں تو شورہ بالکل پانی کی طرح ہو جاتا ہے۔ اس کا کوئی حل ہوتا ہے؟



نارہ حسن۔ مہر کوٹ آلو گوشت بناتے وقت دہی، سنہری تلی

جرمنی کا شہر رومینٹک روڈ

پُرکشش نظاروں اور تہذیبی آثار کا نمونہ

شاہین ملک

آرمی میں اس شاہراہ محبت کہیں تو بجا ہوگا کیونکہ ایسی انوکھی شاہراہ تھوڑی اور عجیب سی ہو سکتی ہے۔ یہ دراصل شہر ہے جرمنی کا جس کا نام ہی رومینٹک روڈ ہے۔ ہمارا سفر شروع ہوتا ہے ورزبرگ سے۔ اگلی قدرتی نظاروں، آسمان کی وسعتوں کو چھوئی ہوئی عورتوں اور قدیم تہذیبی آثاروں کے ساتھ ساتھ گھر سے کیوزین اور جرمن ثقافت کا جیتا جاگتا نمونہ یہاں دیکھا جاسکتا ہے۔ سیاحوں کا میلہ مارچ سے مئی تک عروج پر ہوتا ہے اس دوران آپ کو یورپ کے سیاحوں کی اکثریت نظر آتی ہے اور یہ آپ کو سمیر سے فروری تک کسی نہ کسی مقام پر دکھائی دیتے ہیں۔ خاص کر ایسے سیاح جو جرمن زمان میں اپنے مدعا یاں کر سکتے ہیں۔ اگلی جرمنی ان کے فوریادوست بن جاتے ہیں۔ مہمان نوازوں کے اس شہر میں دیکھنے کو بہت کچھ ہے مثلاً۔

Residenz 1

ہزاروں جرمنی کا یہ شہر نیکلٹ سے 120 کلومیٹر اور جنوب مشرق میں ہینخ سے 280 کلومیٹر شمال مغرب میں واقع ہے یہ خوبصورت شہر رومینٹک کے عالمی تہذیبی ورثے میں شامل کیا جا چکا ہے۔ یہ ریزینس پیلس اپنے بگونے والے زاویے سے انوکھا ہے۔ دنیا بھر میں اس طرح کی تعمیرات تھیں۔ یہ سیکس 18 ویں صدی کے یہ ایک اور انوکھا۔ کئی تعمیرات کی جھلک دکھائی دیتی ہیں۔ جنہاں عرصے میں سیکس 18 ویں صدی میں یہ شہر تیار ہوا۔ اس کی تعمیراتی کئی ہے۔ گائیڈ آپ کو بتاتے ہیں کہ قدیم جرمنی اور اس کی تعمیرات نے یہ سیکس کی اس تعمیرات کو تخلیق کیا۔ رومی سدیوں میں جگہ کے بعد بھی اس میں کوئی دراز تک نہیں پڑ سکی۔ اس میں رہتا ہے۔ قریب 1800 Ba-hasar Neumann ہے۔ جرمن توہان بھی اس کے فن میں متاثر ہے۔

ایک بار تعمیرات اور اسے Tiepolo کے فن کو دیکھنا ہوتا ہے۔ فن کی عظمت دیکھنے سے بڑھ کر پست پر آتی رنگوں کی خوشی کا خوبصورت شاہکار ہے۔ ہر کونے اس عظمت کے نقوش میں علم نجوم کے ذریعہ اس کے علاوہ موموں کی حکایت کی ہے اس گل نما عمارت کا داخلی حصہ اس گل نما میں کی تقریبات کے لئے مخصوص دیا گیا ہے۔ جو بڑے بڑے قوم اپنے قومی تہذیبی ورثوں کو اسیں کر کے چاہے خوش رنگ میں اسے اس کے قومی دولت میں اضافہ کرے۔ اسے اس کی حق یہاں ملتی ہیں۔ پر نمودار ہے۔ اس کی طرز تعمیرات موموں کی طرح برف سردی آتی ہے۔ اس میں سیکس 18 ویں صدی میں یہاں رہا ہے۔

Marienber

1

یہ انوکھا ہے۔ شیش عمارت میں۔ ہمارے اسٹیا اور شیش اور موم بنائی جی

اور اس کے یہاں اس کا شہر کہلاتا ہے۔ آپ کو مرکزی شاہراہوں اور کئی عمارتوں کے صدر دروازوں پر حضرت مریم کی عکسیں نظر آئیں گی۔ مقامی گھروں کے داخلی حصوں پر

ریزینس پیلس اپنے بگونے والے زاویے سے انوکھا ہے۔ دنیا بھر میں اس طرز کی تعمیر ہمیں نظر نہیں آتی

Romantic Road

یہی مذہبی شہروں کی جھلکیاں دیکھی جاسکتی ہیں۔ یہاں رومینٹک فریق سے تعلق رکھنے والوں کی شہریت ہے۔ جرمنی کے قدیم ترین پل پر چھویں صدی کے بنائے ہوئے جسے آج بھی ایستادہ ہیں۔ موم سردار اور یہاں گلیوں کے کناروں کا نجوم نظر آتا ہے۔ سردار گزرتے ہوئے مختلف اسٹار سے بھر مشروبات، تھانف اور پھولوں کی خریداری میں آسانی ہوتی ہے۔ تازہ خیر جیسا جرمنی میں ملتا ہے اسے شاید ہی کسی نے دنیا کے کسی اور خطے میں دیکھا ہو۔ Marienberg Fortress میں کھانوں کے جدید اور انوکھے آئینے لگے۔ جہاں شاہ اور صبح کے ناشتے دستیاب ہوتے ہیں۔ تمام حدوں کو ڈاکٹاب اور خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ فورٹ میں کے اندرونی ہال کا منظر نہایت دلکش ہے کہ یہاں آپ کو خدا کا عکس اور پنگ مناتے نظر آتے ہیں۔ جرمن دست چھتوں والے ٹوب میں درختی لکھ پر جہاں شیش والی قوم ہے۔ اس عمارت کی فن تعمیر میں بھی ہر ایک آرٹ کی چھاپ نظر آتی ہے۔

فورٹ میں کا ایک قدیم حصہ نیلے گیند والا Marienkirche ہے۔ اس سے ملتی ہے۔ تاریخ کے شواہد سے پتا چلتا ہے کہ تیرہویں صدی میں یہ جگہ تعمیر ہوئی تھی۔ اس کے بعد 100 سال کی گہری کھدائی کے بعد کھواں نکالا گیا۔ اس سے متعلق میوریم میں بیس کارڈن فرنیچر رکھا ہوا ہے اور قرب و جوار کے ریسٹورنٹس سے کافی دیگر مشروبات اور کھانے آرہا کر کے کا سید جاری رہتا ہے۔

Weikersheim

اٹھارہویں صدی میں دریائی ساحل کی پٹی پر یہ شہر آباد ہوا۔ تب کسی کے دہر وٹان میں بھی نہ تھا کہ کبھی فن تعمیر کے حوالوں میں اس کا تذکرہ صدیوں بعد بھی ہوگا۔ نشاۃ الثانیہ یورپ میں احیاء کا مخصوص



Residenz Palace



Marienberg fortress



Marktplatz



نہ جائیں یہیں بیٹھے بیٹھے اطالوی آرائش اپنائیں

گوند و رائڈ کی شبیہ دیوار پر سجا کر وینس کی ٹیوں میں گھوم آئیے

ایٹلی کی ان اصطلاحوں کے لئے انہیں سب سے پہلے کشیدہ سادگیت اور بہت اہلی لیکچر نے ہوتا ہے اور وہ ایک ملک میں ہوتا ہے یا جانے کا سانس کے حدود میں ملکیت اور باہر کی جانوں کی غیر اخلاقی حدود اور باہر کی پیش کے بعد صرف تعصبات کا عمل باقی رہتا ہے۔ سب کو وہی ان کی حرارت سے بچا چاہئے گا۔ یہ سب تک کا بچا ہے کہ اگر کوئی پر احساس عطا کر سکا جس جگہ کے لئے آپ کو آئی جانے کی ضرورت نہیں اگر آپ کر سکتے ہیں موجودہ عجیبی کا بہت سے بہتر متبادل کما جاتی ہیں اور آپ کے تصور میں بہت سی سرزمین

پاکستان پر چلے گا تو ان

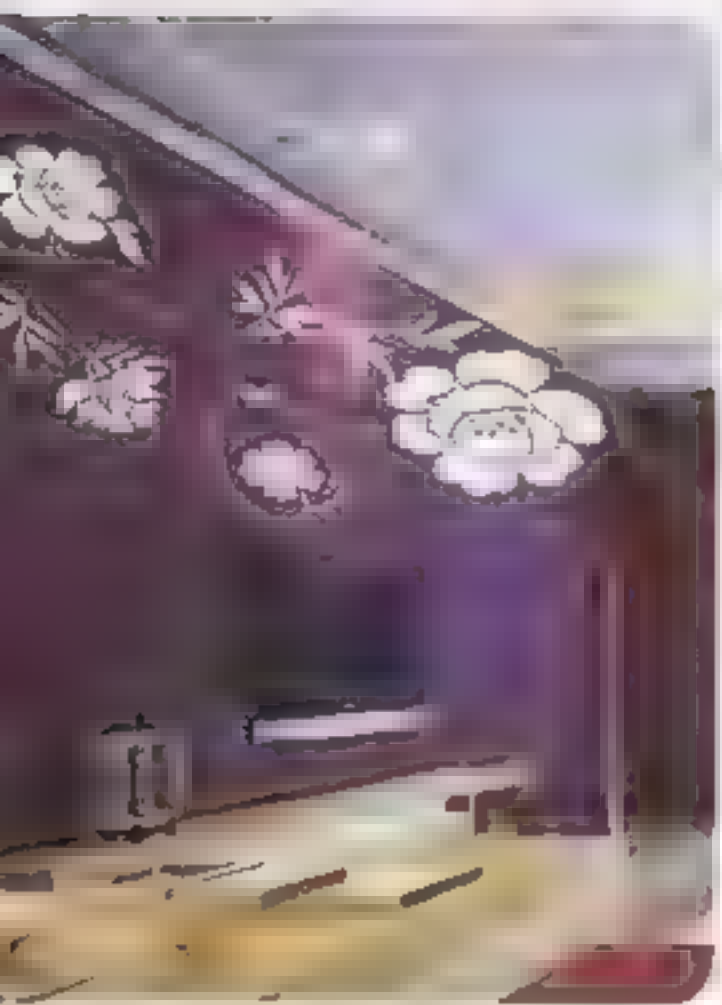


میں مختلف ہے
مختلف ساخت اور منفرد جسامت نے
میدول یا پانی رائش کا امکان ہوتے
ہیں۔ یہ میل دیوار پر خواہ وہ بچہ کی
مد سے سجائے جائیں یا یہ پھولوں
کے نقوش کے برخلاف اہلی میں واقع
کسی معروف سیرگاہ کی عیسوی بھی
ہو سکتی ہے یا وینس کی gondola nde
بھی ہو سکتی ہے۔ قدیم آدم دیوار پر پانی
کے حشر نے غماشیں کی سرکشیاں
اور بہت خاص



میدول دیوار پر وال پیپر، پھولوں کے
نقوش یا اہلی کی کسی معروف سیرگاہ کی
شبیہ بھی سجائی جاسکتی ہے

لوہ کا دیوار پر
احساس میں پیش کی
گھنٹوں سے جاتا ہے۔



خصوصی اطالوی آرائش میں ہمیں مختلف دھاتی اشیاء ضرور نظر آتی
ہیں۔ گھر کے صدف و دھاتے ہوں یا پانی یا پھر اندرونی کردہ میں
تعلق hangings اور مختلف دیگر آرائش اشیاء سے گھر کا نقشہ ہی
بدل جاتا ہے۔ دھاتی فریم، نہیں
ایمپس کی جگہ گہنی روشنیاں کمروں کی
کشیدگی میں جھلکاتے ہیں۔ دھات کے
نمونوں سے بہاری آجاتی ہے۔

کئی گہریت سے دیوہیں سمیت موجود ہنگ
عام طور پر پھر سے رنگ کو رہا دہی نہیں سمجھا جاتا۔ اسے سب سے رفتی، بعد از رنگ کی حرارت سے میز
سے کیا جاتا ہے۔ اس رنگ کی اہمیت پر چوکے دیکھو وہ سے جاذب نظر حرارت آمیز اشیاء کی کے احساس سے
بہرہ اور مت حد تک تخلیقی خیال سے ہم آہنگ قرار دے گا۔



آج کل پاکستان میں ایک مخصوص ساخت اور بیوت کی
ناگزیریت میں جن پر پرورش رنگ اور اسے غیر تخلیق کے
جاتے ہیں جنہیں ہم کر کے کی مختصر یا طویل اقسام دیوار کا
حصہ بناتے ہیں۔ یعنی ایک دیوار خصوصی نشیمنوں سے تعمیر کی جاتی
ہے۔ اطالوی سے کر کے کی مخصوص جگہ کو دل آویز گوشہ بنانا چاہتے
ہیں۔ آریزن کی یہ خواہش اور عدت جمالیاتی پہلو سے محرکین
ہو سکتی ہے اگر آپ کی کسی دیوار پر سٹین کے سبب بھرنا شروع ہو جائیں تو اس کی حرمت
کر کے کاپی کی اچھوتے پہلو سے دیوار کو اہلی جاسکتی ہے یا تو دیوار جاسکتا ہے۔ یہاں تک کہ

تعلق اقسام کے علاوہ دیواری گزریاں دھات کے میلرل میں دستیاب ہوتی ہیں۔ جنہیں جمالیاتی
تقاضوں سے ہم آہنگ کیا جائے تو گویا ہم اپنے منفرد تخلیقی حراج کی ترجمانی کرتے ہیں۔ کہنے یہ اطالوی
آرائش آپ کے ذوق کے مطابق ہے یا نہیں؟



... کے لئے ...
... کے لئے ...
... کے لئے ...

... کے لئے ...
... کے لئے ...
... کے لئے ...

... کے لئے ...
... کے لئے ...
... کے لئے ...

... کے لئے ...
... کے لئے ...
... کے لئے ...

... کے لئے ...
... کے لئے ...
... کے لئے ...

... کے لئے ...
... کے لئے ...
... کے لئے ...

... کے لئے ...
... کے لئے ...
... کے لئے ...

... کے لئے ...
... کے لئے ...
... کے لئے ...

... کے لئے ...
... کے لئے ...
... کے لئے ...

... کے لئے ...
... کے لئے ...
... کے لئے ...

... کے لئے ...
... کے لئے ...
... کے لئے ...

... کے لئے ...
... کے لئے ...
... کے لئے ...

معطر فضائیں کر شامی احساس رکھتی ہیں

لہذا اپنے گھر آنگن کو مہکاتے جائیے



پھولوں کا کام خوشبو پھیلاتا ہے اور وہ صدیوں سے، دور سے تباہی دہش کی تسکین کرتے چلے آ رہے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ عطریات اور دیگر خوشبو کی صنعت قدرت کی اسی نعمت پر انحصار کرتی ہے۔ اگر ہم تازہ پھولوں کا چھوٹا سا گلدستہ بھی کسی جگہ رکھ دیتے ہیں تو وہ پورا ماحول مطہر اور جاذبِ قوت بناتا ہے۔ چہ جائیکہ ہر گھنٹہ گوشوں میں آئٹھی قند نظر سے ان کا مستحکم یا جاسے۔ ماحول میں رنگارنگی اور مہلک یا مہلکے والے پھول کی وفیر کی تقارب اور تھوڑوں سے بڑے گلدستوں کی نشانی محبت کا سدِ پیرا دیتے ہیں۔ خاص کر چھٹی کے ٹھوس میں اگر آپ تازہ پھولوں کی سچوت کر لیتی ہیں تو خود کو بھی خوشبو محسوس کریں گی۔ تھکا، محسوس، بے وقوف اور افسردہ کی نجات مل رہی ہے۔ مگر میں داخل ہونے والوں کو بھی فرحت کا احساس دلاتا ہے۔ گھر کے کینوں کے چھتی اور ہر پانی ذوق و تسکین ملتی ہے۔ دنیا بھر کی اقوام اپنے توکی اور تھکی تھوڑوں کے موقعوں پر پھولوں کی آرائش اور تحائف میں انہیں شامل رکھتی ہیں۔ یہاں روایتی اسلوب تھوڑوں کی شان دوبالا کر دیتا ہے۔

پھولوں کی دلچسپی

اس طرح شادیوں میں تھار اور تھار قہقہے لگا کر ایک لڑی سی لٹکا دی جاتی ہے۔ اسی طرح پھولوں کو نازک سے دھماکے میں پروکے بعد اقسام کی مالا تیار کی جاتی ہیں۔ گوکہ یہ سب، ایک اور نازک کام ہے۔ مہارت سے لڑیاں پرونے اور پروے نما شکل ترتیب دینا خاصا مشکل ہوتا ہے مگر اسے جانتے والے سب کثرت میں رہتے ہیں۔

محکمیت میں کہتے ہیں کہ پھولوں کی آرائش کرنا تو مگر یوں کا کام ہے یا پھر ہندو براہمنی اور صاحبِ ثروت لوگوں کا دوسرے کسی کو اس طرح کی آرائش کی کچھ بوجھ ہی نہیں لیکن یہ انداز ہے۔ جمالیاتی ذوق اور لائف اسٹائل کا۔ آپ کچھ نہ کریں تو پھولوں کی گھڑی ہوئی چٹان سمیت کر کسی پانی والے برتن میں مانجھ کر کے گھر کی فضا کو معطر بنا سکتی ہیں۔

اگر آپ نے Spa میں بڑے اور کھلے مکے پینڈوں میں ان پھولوں یا ان کی پتیوں کو محو خرام دیکھا ہے تو اس کے رحسے بھی واقف ہو جائیں۔ مگر آپ کو vase استعمال کرنے ہیں تو اس سے منفرد نکلتی زد یہ شاید ہی ممکن ہو۔ مگر یہ آرائش کے لئے بے گدائی کی کجائش دیکھئے تازہ پھولوں و خوش اور شاقوں سمیت لے کر مناسب حد تک مٹی یا پانی میں ایک سے دو ہفتوں تک محفوظ رکھیں۔

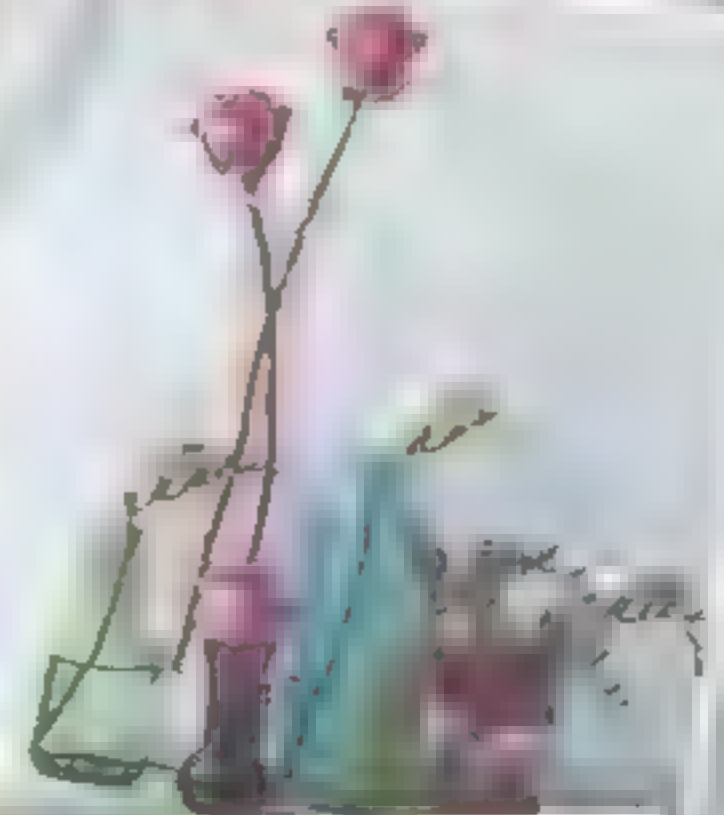
ان گلدستوں کی قیمت اصل اور اس قدر ہے کہ وہ گھٹے ہوں تو یہ بات ہے۔ اب خواہ گلاب ہوں، کارنیشن ہو یا ڈیفنڈس آپ سے اطراف کا ہر گوشہ ہلکے انجمے کا ورثہ یہ کسی کو پیشینہ نہ آئے۔ آپ باغ میں موجود نہیں۔

موسمی پھولوں کے کھلتے ہوئے رنگوں کی یہ بہار آپ کو خوش آمدید کہتی ہے، انہیں سجا کر اپنے جمالیاتی ذوق کو تسکین دیجئے

کھانے کی یہ پھولوں کی آرائش کیسی ہو

گرمیہ بڑی ہو تو موسمی چھوٹے سا ناز کا، رہی مناسب ہوگا۔ اس میں پرکھنوں کی انجمن، پلیٹوں اور گلاسوں کی گنجائش کافی زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ چند انجی کی چند دو چار چھوٹے چھوٹے پھول سجائے کے لئے بھی جگہ نہ نکالیں۔ یہاں ان کے بلند قامت نہ ہو تو بہتر ہے ورنہ ایک دوسرے کے مقابل بیٹھنے والے مہلک یا گھر کے افراد ایک دوسرے کو نہ دیکھ پائیں گے نہ بات چیت میں حصہ لے پائیں گے۔

خوشی کے ہر موقع پر ڈیزائن کی آرائش کرتے وقت گلابی رنگ کے پھول خریدیں اور اگر آپ پر مختلف دعوت ترتیب دے رہی ہوں تو انہیں label tube lights کی مانند بھی سجا سکتی ہیں۔ بس تاحضیل ضرور رہے کہ یہ بیٹھنے والوں کے سروں کو نہ چھوئیں۔ موسمی پھولوں میں ملنے ہوئے رنگوں کی یہ بہار آپ کے آنگن میں بھی اتر سکتی ہے۔ آگے بڑھئے اور سجا لیجئے آپ اپنا مکان پھر پیر کے بیٹھے پھولوں سے اسے گھر کہنے میں کے قابل ہوگا



بلاک پلے

کھیل ہی کھیل میں پڑھائی کا قصہ

ماہرین نفسیات اور تعلیم کھیل کی اہمیت تسلیم کرتے ہیں۔ کسی بھی بچے کی شخصیت کو بہتر خطوط پر استوار کرنے کے لئے کھیل ہی نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ وہ سرگرمی ہے جس سے فوری طور پر ہر عمر کا بچہ راغب ہوتا ہے۔ چھ ماہ کا بچہ بھی آواز والے کھلونوں کی جانب متوجہ ہوتا ہے۔ اس کے بعد جوں جوں عمر بڑھتی ہے اسے کھیلوں کی سرگرمیوں اور کھلونوں سے دلچسپی بڑھتی چلی جاتی ہے۔ جیسے جیسے ذہانت اور علم میں اضافہ ہوتا ہے تب بچے اسی تناسب سے کھلونوں اور کھیلوں کا انتخاب کرتا ہے۔

جدید طریقہ تعلیم بھی صلاحیتوں میں اضافے اور کھیل کے لئے کھیلوں کی ضرورت تسلیم کرتی ہے۔ ممتاز ماہر تعلیم froebel نے کھیل کو خالص، پاکیزہ، روحانیت سے قریب تر سرگرمی قرار دیا ہے۔ جو بچے کو خوشی، آزادی، طمانیت اور سیکھنے کے لئے سوا و مہیا کرتا ہے۔ بچے کی تربیت کے ضمن میں کھیل کا وقت انتہائی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔

بچے کو مختلف کھیلوں میں ٹوکر کے جسمانی حرکات، مختلف جسمانی اعضاء مثلاً ہاتھوں، پیروں یا آنکھوں کے ساتھ غور و خوض کی عادت ڈالی جاتی ہے۔ ابتداء میں بچے کا شعور اور

وجدان اسی طرح نمو پاتا ہے۔ بعد ازاں کھیلوں کی اشکال و تربیت بدلتی جاتی ہے اور ہر کھیل بچے کے احساسات و ادراک کی منازل طے کرنے میں ہمدرد معاون ثابت ہوتا ہے۔

معروف نفسیات دان فروبیل نے بھی اس خیال کی تائید کی تھی۔

اس کے مطابق کسی بھی عمر میں بچے کی شعوری یا چھٹی اسے سمجھ

نفسیاتی و جذباتی اوجھنوں میں جتا کر سکتی ہے۔ کھیل بچے کی جذباتی

تسکین کرتے ہیں۔ یعنی جذباتی تربیت کا عمل کھلونوں یا جسمانی کھیلوں کی مدد

سے آسان ہوتا چلا جاتا ہے۔ بچے

کو ان کھیلوں کے ذریعے فنی طرز

فکر سے نجات کا اہم فائدہ حاصل

ہوتا ہے۔ اگر کچھ لحاظ تفکرات

کے ہوں تو کچھ لئے کھیل کود میں

صرف کرنے سے جی بہلتا اور موز

بدلتا ہے۔ عام سی مثال ہے کہ

پرائمری اور سیکنڈری سطح کے تعلیمی

اداروں میں تین سے چار گھنٹے کی

پڑھائی کے بعد چند منٹس تازہ دم

ہونے کے لئے تفریح کا بیڑہ دیا

جاتا ہے۔ اگلے چار پریڈ کے

لئے اس تفریحی عرصے میں بچے

اسٹیکس لیتا ہے، آسان جسمانی

کھیل کھیلتا ہے، پانی پی کر کلاس

روم میں لوٹ جاتا ہے۔ لیکن اس

کے ساتھ خوشدلی اور طمانیت کا

تعلیمی کھیلوں اور کھلونوں کے ذریعے

بچے کی شخصیت کی نئی پرتیں کھلتی ہیں اور علم ہمارے

بچوں پر منکشف ہوتا ہے

احساس بھی شقی

ہوتا ہے۔ ایسا بچہ جو متحرک ہو وہ کھیل کود کے بعد

پڑھائی میں زیادہ بہتر پرقا رمنس دیتا ہے۔ وہی چاق و چوبند ہوتا

اور بہتر رویے کا مظاہرہ کرتا ہے۔

کھیلوں کا ایک اہم مقصد بچے میں کوئی نئی چیز، نئی بات یا ایجاد

کرتے کی تحریک پیدا کرنا ہے۔ آپ نے کئی بچے دیکھے ہوں گے جو

کھلونوں کے پردوں کو الگ الگ

کر کے دوبارہ جوڑنا پسند کرتے

ہیں۔ کبھی کبھار وہ اپنے مقصد میں

کامیابی حاصل کر لیتے ہیں اور کبھی

کھلے ہوئے کھلونے کو جوڑنا بھول

جاتے ہیں۔ آپ سمجھتی ہیں کہ بچے

نے نئے کھلونے کو ضائع کر دیا، نہیں

ایسی بات نہیں بچے کے اندر مستقبل

کا ایک موجد چھپا بیٹھا ہے، جو اسے

تخلیق پر آمادہ کرتا ہے۔ یہ سرگرمی

اس موجد کی ہے، بچے قوسب ارتکاز کا

مظاہرہ کرے، فنی طور پر فعال

رہے اور کھلونے کو جوڑنے کی ممکنہ

کوشش جاری رکھے تو بکھرا کھلونا

از سر نو ترتیب دیا جاسکتا ہے۔ کھلونا

ترتیب پا جانے کے بعد بچے کے

چہرے پر احساس تفاخر کا رنگ اسے

ذمہ دار یا اعتماد دیتا ہے۔





موجودی طریقہ تعلیم کی مسائل کا حل ہے

یوں تو بچوں کے کئی مکمل شخصیت کی تعمیر میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ خاص کر نرسری اور موجدی طریقہ تعلیم میں پلاسٹک اور گڑی کے بلاکس کی مدد سے اشیاء ترتیب دینے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ اس بنیادی تعلیمی جوہروں کی تشکیل کرتے کرتے بچے زبان، سائنس، حساب، مختلف بنیادیں، پھلوں کے نام اور ساخت کی مدد سے اشیاء کے مابین موجود فرق کو سمجھ لیتا ہے۔ اسی طرح ذخیرہ الفاظ، قواعد اور زبان کے تلفظ کی ادائیگی سکھائی جاتی ہے۔ کلاس میں موجود طلباء و طالبات سے باتیں کر کے ابلاغ کی بیشتر ضروریات مکمل ہو سکتی ہیں۔

بچوں کو کلاس میں بات کرنے پر مائل جاتی ہے

ماہرین نفسیات کہتے ہیں کہ کوشش کیجئے کہ بچے بات کریں شوق نہ کریں۔ کلاس روم کا ادب و آداب، استاد کا احترام اور تعلیمی ماحول کے تقاضوں کو سمجھنا ضروری ہے، اسے Mannerism کہتے ہیں۔ بلند آواز میں بات کرنا اور مطالبے پر دھیان نہ دینا اسکول آنے کا مقصد ختم کرتا ہے۔ تاہم بچے کے سوالات پوچھنے یا بات کرنے کی آزادی مہیا کرنے کے وقت میں چپ سا ادھ لیتا اور خیالات کا اظہار نہ کرنا بچے کی غیر فعالیت اور عدم اعتمادی کو ظاہر کرتا ہے۔ اصل مسئلہ سمجھنے کی کوشش کرنا ضروری ہے۔ یعنی بچے کیوں اپنے مضمون میں دلچسپی کا مظاہرہ نہیں کر رہا؟ اس کمزوری پر قابو پانے کے لئے اس کی اخلاقی مدد کیسے کی جاسکتی ہے؟

بلاک لے

درج بالا صلاحیتوں میں اضافے کے لئے بلاک لے سے مدد لی جاسکتی ہے۔ کتاب سے پڑھنا، یاد کرنا یا لکھائی میں مہارت حاصل کرنا پرائمری درجے کے طلباء کا میدان ہے۔ نرسری کے معصوم بچوں کو زیادہ سے زیادہ ڈرائنگ میٹیریل کے ساتھ لکھائی میں محو کیا جانا چاہئے تاکہ رنگوں سے فطرتی لگاؤ کے باعث ان کا میلان متاثر نہ ہو اور پڑھائی سے دلچسپی پیدا ہو۔

بلاک لے سے سائنس بھیجی جاسکتی ہے

وزن، ساخت، میٹیریل وغیرہ کا علم حاصل کرنے کے لئے مختلف بلاکس سے مدد حاصل ہوتی ہے۔ ایک مخصوص اسٹرکچر کیسے تعمیر ہوا ہے؟ انہیں کس طرح جوڑا جائے اور غلط جڑ جائے تو اسٹرکچر خراب ہونے پر کیسے اسٹرکچر ترتیب دیا جائے، یہ توازن نہ کھوئے اور استحکام برقرار رہے۔ ایک جانب بچے کی بنیاد ہی طرح بلاک لے کی مدد سے بنتی ہے دوسری طرف اسٹرکچر متوازن تعمیر کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔

بلاک حساب کا منجھ ہے، مگر کس طرح؟

بلاکس سے کیلئے کیلئے آپ کے بچے کو ابتدائی حساب سیکھنے میں خاطر خواہ مدد مل سکتی ہے۔ لمبائی، چوڑائی، وسعت، گہرائی اور مختلف اعداد کی مدد سے حساب سیکھنے کا عمل شروع ہو سکتا ہے۔ اسی طرح گنتی، گھر، ریل، دکانیں اور دوسری کئی چیزیں بلاکس کی مدد سے بنائی



آ سکتی ہیں۔

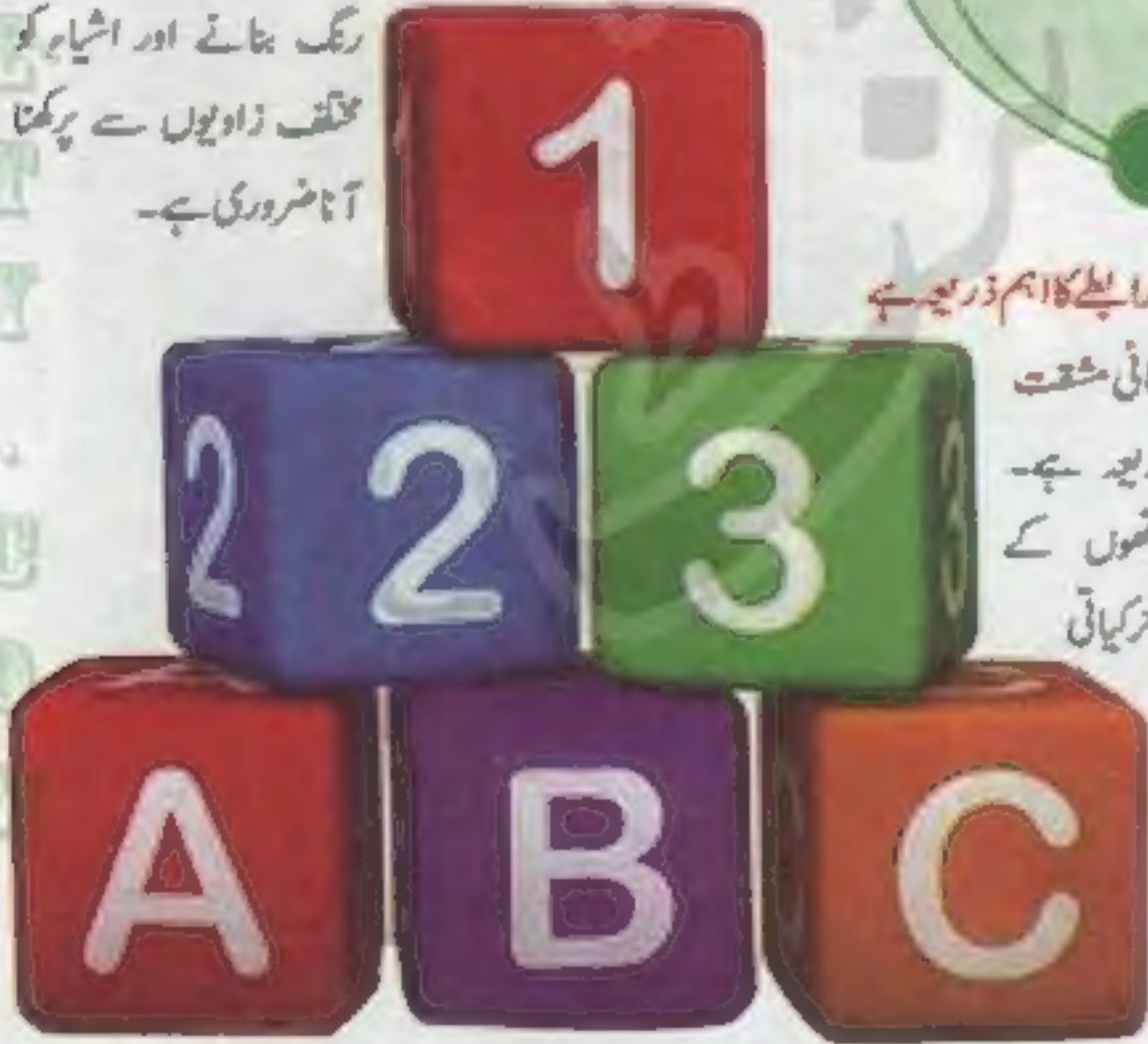
بچے کو دیکھنے کی صلاحیت پر عبور ہونا چاہئے

تعلیمی مسائل سمجھیں ہوں تو موجدی ٹیچر ہر قدم پر بچے کے ساتھ ہوتی ہیں، لیکن امید کی جاتی چاہئے کہ آپ کے بچے کو اشیاء draw کرنے سے پہلے انہیں اچھی طرح ہر زاویے سے بغور دیکھنا آ جائے۔ جس بصارت کو استعمال کرنا ایک نہایت اہم صلاحیت ہے۔ جو بچے اچھے فٹش اور ڈرائنگ میں مہارت حاصل کرنا چاہتے ہیں انہیں رنگ بنانے اور اشیاء کو مختلف زاویوں سے پرکھنا آنا ضروری ہے۔

ٹیچر کے سوالات پوچھنے پر چپ سا ادھ لینا بچے کی عدم اعتمادی ظاہر کرتا ہے، جانچنے کے آخر وہ ایسا کیوں کر رہا ہے؟

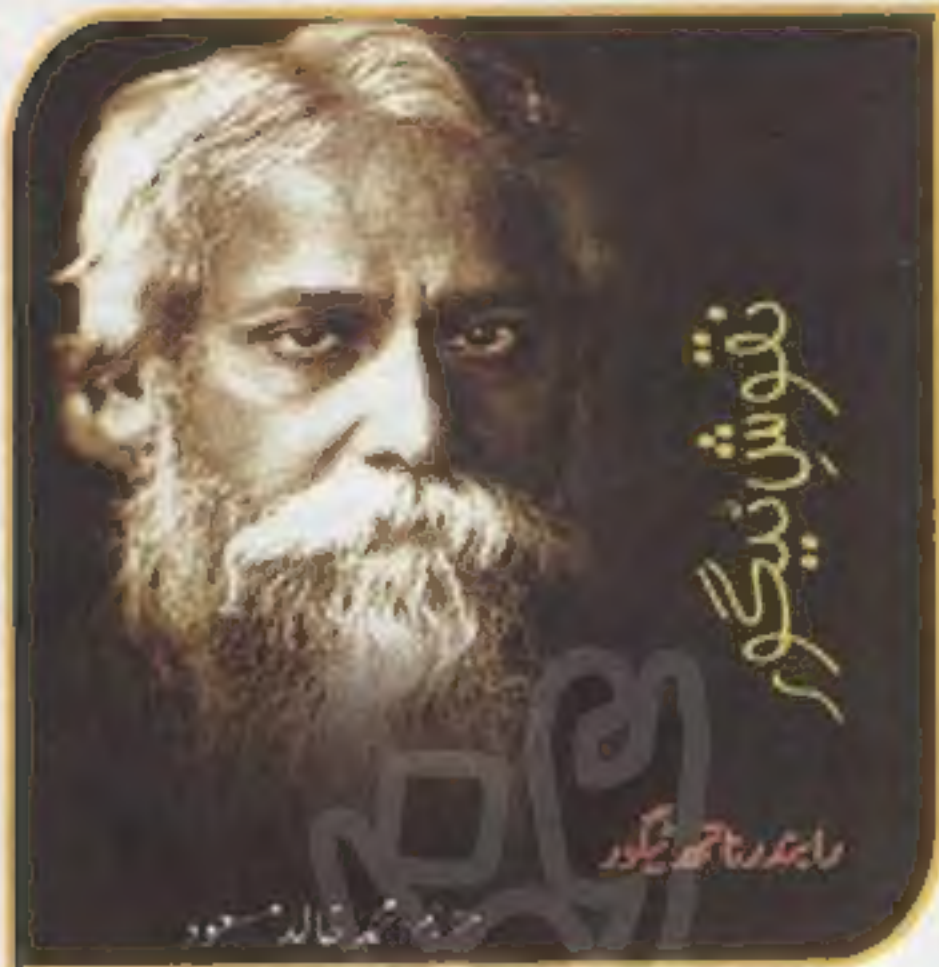
بلاک لے حرکیاتی رابطہ کا اہم ذریعہ ہے

یہ جتنی ہی نہیں جسمانی مشقت کا بھی اہم ذریعہ ہے۔ آنکھوں اور ہاتھوں کے استعمال سے حرکیاتی تحریک پیدا ہوتی ہے۔ یہ مکمل احساساتی و تعلیمی اظہار کا طریقہ ہے۔



غرضیکہ تعلیم حاصل کرنے کے مختلف رجحانوں میں یہ پہلا اور اہم ترین سبق ہے۔ مکمل کیلئے سے کبھی وقت ضائع نہیں ہوتا بشرطیکہ یہ تعلیمی مکمل ہوں۔ مکمل یہ سوچ کر نہ کیلیں کہ پھر بچے پڑھائی میں سنجیدہ نہیں ہوگا، بلکہ تعلیمی مکملوں اور مخصوص مکملوں کے ذریعے شخصیت کی نئی پرتیں کھلتی ہیں اور علم ہمارے بچوں پر منکشف ہوتا ہے۔

بکریو



نقوش نیگور

مؤلف: رائنڈر ناتھ نیگور

مترجم: محمد خالد مسعود

لٹے کا پتہ: مثال پبلشرز، رحیم یوسف روڈ، ریس مارکیٹ امین پور بازار، فیصل آباد

صفحات: 144

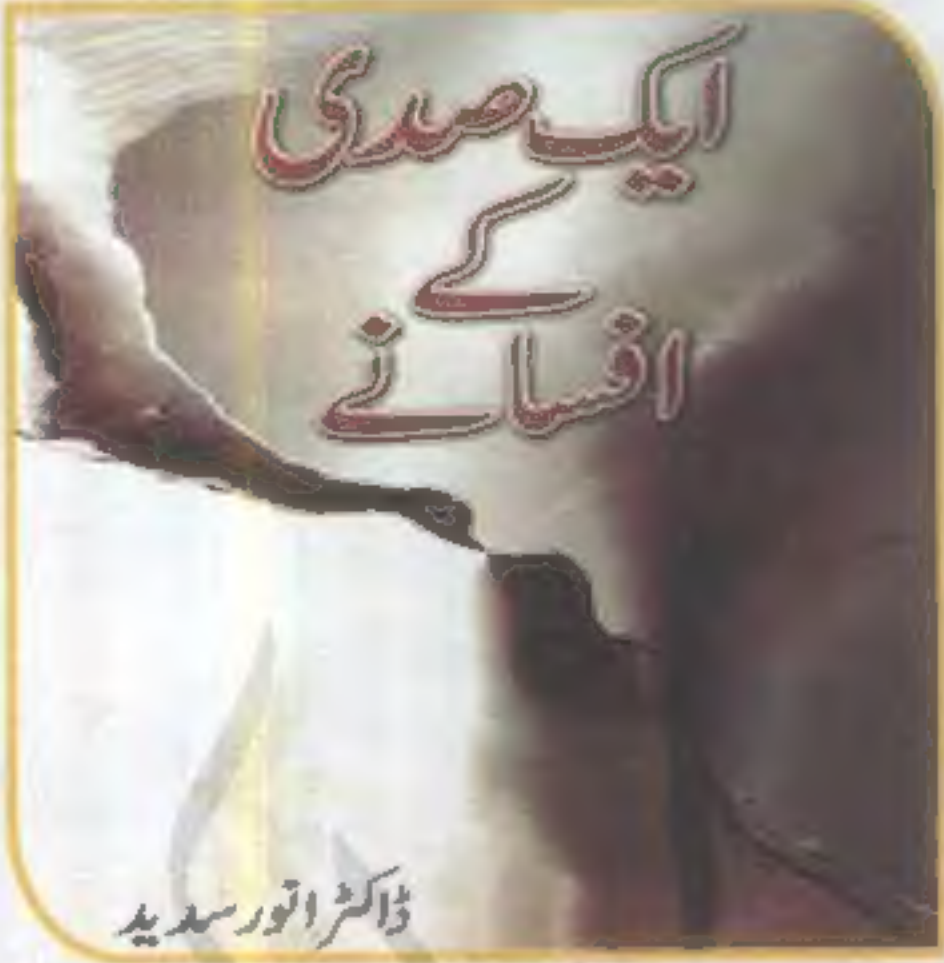
قیمت: 220 روپے

سب سے پہلے مترجم کا تعارف ضروری ہے۔ خالد مسعود صاحب علم و ادب کی قد آور شخصیت ہیں۔ ان کے مطالعے میں اسلامی تعلیمات اور تحقیق سے متعلق مواد شامل رہا ہے۔ اسلامک اسٹڈیز پر ڈاکٹریٹ کرنے کے ساتھ ساتھ ہالینڈ میں ملازم انی ٹیوٹ آف اسلامک اسٹڈیز کے ڈائریکٹر بھی رہے اور اسلامی نظریاتی کونسل کے چیئرمین کی حیثیت سے انتہائی اہم سفارشات بھی مرحب کی ہیں۔ "نقوش نیگور"

صفحات: 272

قیمت: 400 روپے

اب تک ہم ڈاکٹر انور سدید کے انشائیوں کے قاری رہے مگر بھلا ہو ملک مقبول احمد صاحب کا جنہوں نے اپنی اکیڈمی سے لکھی ہمارے دست پر طبع کی اور ان تنقیدی مضامین کو نکال کر کیا جو انور صاحب پچھلے برسوں سے لکھ رہے تھے۔ تحقیقی تنقید کیا ہوتی ہے؟ تنقید میں احتیاطی عمل کیسے برعکس کار لایا جاسکتا ہے؟ اور کن کن نقادوں نے مختلف سائنسی علوم مثلاً اقتصادیات، کاسمولوجی اور اسٹوریٹ کو تنقیدی حوالوں میں کیسے استعمال کیا۔ علاوہ ان میں



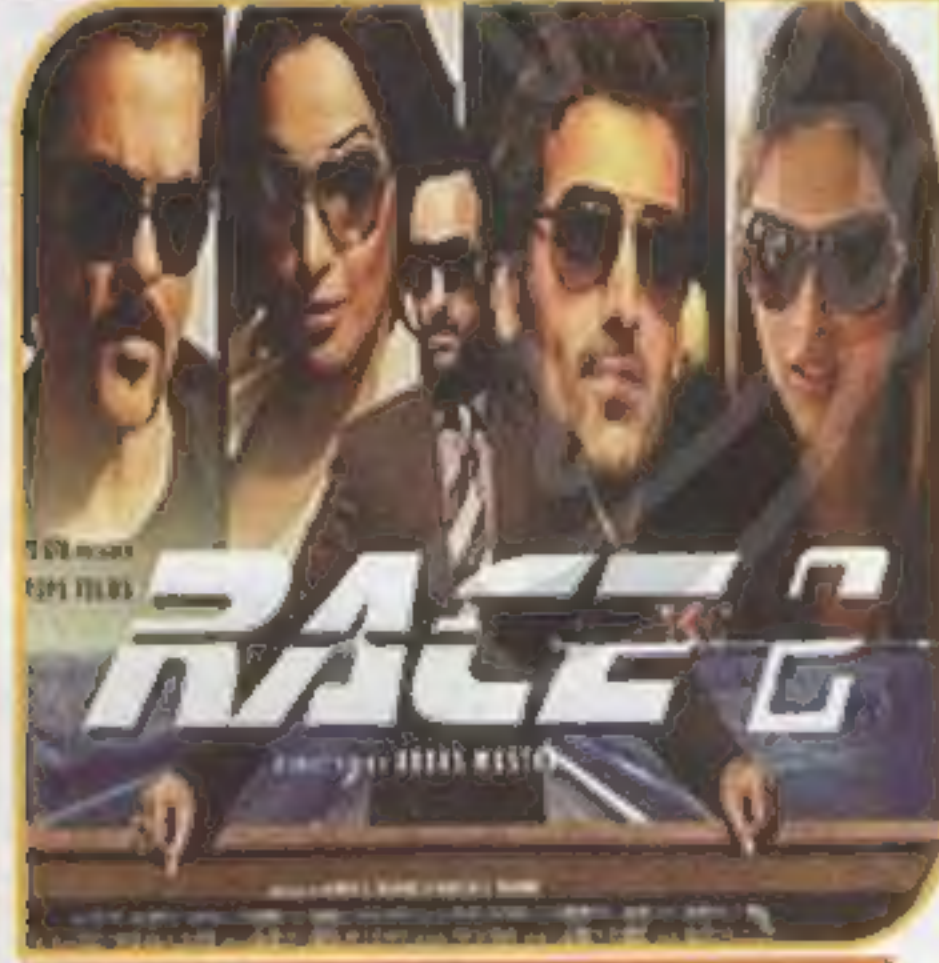
ڈاکٹر انور سدید

مؤلف: ڈاکٹر انور سدید

ناشر: مقبول اکیڈمی چوک اردو بازار، سرگودھا، لاہور۔ فون: 042-7324164

الدین احمد سے لے کر ڈاکٹر وزیر احمد اور ڈاکٹر جمیل جالبی تک کس نے کیسی تنقید کی اس کے دونوں نقوش اور کلاسیکی روایات کے مطالعے کے لئے ایک صدی کے افسانے، ضرور پڑھئے۔ ناشر نے ممتاز شریں، محمود ہاشمی، ڈاکٹر عبدالرحیم، ڈاکٹر وحید قریشی، مختصر اردو افسانہ (آزادی سے پہلے) اشیر (تلاش)، بابائے اردو خطوط کی روشنی میں قتل شقائق کی معروف نظم شفقہ ڈوٹ کے مطالعے سائے (منیر الدین احمد) اور (پری چن چاہل) یادوں کے دیے (محمد حمزہ قادری) منظم خاکے (مہدک منگھری) اور بیوں کا مجسمہ سلا (آزاد زوی) جیسے ناول تنقیدی مقالے بھی شامل کئے ہیں۔ ڈاکٹر سلیم اختر نے ڈاکٹر انور سدید کے بارے میں کیا خوبصورت رائے دی کہ وہ اپنے نام کی مناسبت سے قول سدید کے چکل ہیں۔ وہ واقعی اردو تنقید کے تاج محل کی تخلیق میں کامیاب نظر آتے ہیں۔ کتاب بے حد عمدہ طبع ہوئی ہے۔ ہر نمبر 10 روپے تک پیشکش دی جا رہی ہے۔ فون نمبر 042-7357058 سے بھی خرید سکتے ہیں۔

فلم ریویو



ہدایت کار: عباس مستان

دین ہدایت کار کو

جب بھی ایسی کہانی مل جائے جسے نئے پہلو اور انوکھے زاویے سے قلمبیا جاسکتا ہو وہ فلم بنانے میں دیکھیں لگاتار چنانچہ عباس مستان اور پروڈیوسر ریش تو دانی ریس ہی کو نئے اور بہتر سیکوئل میں پیش کرنے جا رہے ہیں۔ ان دونوں حضرات کی توقعات اور سرخوشی کے جذبات دیکھتے ہوں تو ریس 2 کے بلاکس دیکھتے جو اپنی تخلیق کاوش پر پھولے نہیں سارے ان کے خیال میں کاسٹنگ، گیت نگاری، سینما نوگرانی، ایڈیٹنگ اور مکالمے سب ہی

کاسٹ: انیل کپور، سیف علی خان، جان ابراہام، دیپیکا پڈوکون اور ایڈیٹنگ

کچھ بدست ہیں۔ سیف علی خان اور دیپیکا پڈوکون کی جوڑی ایک بار پھر منظر عام پر آ رہی ہے اگر آپ کو یاد ہو تو وہ بھلی باراک ٹیل کی کاسٹ میں فلم بینوں کو متاثر کر چکے ہیں۔ عباس مستان نے ایک راز بھی تک آفکار نہیں کیا کہ کیا واقعی تصحیک بچن مہمان اداکار کی صورت میں سامنے آئیں گے یا یہ محض تبلیغی کا کوئی ٹرپ ہے۔ کبھی ہاں تو کبھی نہیں کرتے پڑ پڑ پھر ریش تو دانی نے بلا خراسے جج قرار نہیں دیا ہے۔ انیل کپور اور سیف ریس کے اس سفر کے ہر اے کھلاڑی ہیں جبکہ جان ابراہام پہلی بار اس فلم میں ٹیکے رول ادا کر رہے ہیں۔ فلم خوبصورت چوکشتو سے ملا مال ہے اور یہ سال نو کے بہتر فلموں میں سے ایک ہے۔ ریش اور تھریل کے ساتھ گیتوں سے بھری یہ کہانی آپ کو کھینچا پھینکا دے گی اور ممکن ہے کہ سیف علی خان اس فلم سے اپنے کیریئر کو مزید پختہ کریں گے۔

اگر اس فلم کے

عنوان کا لفظی ترجمہ آخری فیصلہ کیا جائے تب بھی کورکین ڈائریکٹر کم جی، دونوں اسے آخری نہیں رہنے دیں گے۔ کیونکہ وہ اپنے پسندیدہ اداکار آرملڈ شیوازی نیگر سے کسی نہ کسی فلم کا سیکوئل ضرور کروائیں گے۔ ادھر اداکار خود بھی سیکولر میں بڑے تپاک سے کام کرتے نظر آتے ہیں۔ اس کی واضح ترین مثال ٹریسٹر سیریز ہے۔ بہر حال زیر تبصرہ فلم میں شیوازی نیگر نے 2013ء میں بننے والی ٹریسٹر 3 میں اپنے کردار کی ریٹائرڈ لائف



ڈائریکٹر: کم جی۔ دون

کاسٹ: آرملڈ شیوازی نیگر، ایڈیٹور ڈیوڈ ریگا، لائٹ منس

کو اسکرین پر منتقل کیا ہے۔ کسی مختصر دفاعی قوت کے ساتھ سرحدوں کی حفاظت کرنا کیسے ممکن ہو سکتا ہے اور ایک مرکزی قلم کے بعد کسی سیکولر کو نئے اسکرپٹ، منفرد ڈائریکشن اور بوجھتی ہوئی عمر کے اثرات سپیت قلمبیا جانا اپنی نوعیت کا انوکھا تجربہ ہے۔ مگر اداکار بھی رینر نہیں ہوتا اور نہ اسے ہونا ہی چاہئے۔ شیوازی نیگر کی یہ فلم بھی اس صدی کی فلموں کی بہترین فلموں میں سے ایک ہوگی۔ کم از کم اس کا ٹریلر تو یہی ظاہر کر رہا ہے۔ انتظار کیجئے جنوری کے دوسرے ہفتے کا، جب پاکستان کے سینما ڈس میں بھی The Last Stand دیکھی جاسکے گی۔

ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ ماہ جنوری 2013ء کیسا گزرے گا؟

انتیاز علی

جنم و میتان
Libra
24 جنوری 23 تا 24 جنوری 24

جشن منانے کے لیے سال آپ کے لئے بھی خوشیوں کی نوید لے کر آ رہا ہے۔ مگر اس سے بچاؤ مل جائے گی، جن میں سرپرست مالی مسائل ہیں۔ کامیابی اور ترقی کے لئے راہیں ہموار ہوں گی۔ ثابت قدم رہنے اور غور سے سمجھنے، کیونکہ غور کا سر نہ بچا ہوا کرتا ہے۔ آپ کے زیر اثر افراد آپ سے تعاون کرنے لگیں گے۔ آپ بھی ان کی دلجوئی کیجئے اور ان کی ضرورتوں کا خیال رکھئے۔ تعلیمی اداروں سے وابستہ افراد کو مثبت حکمت عملی اختیار کرنی پڑے گی، کیونکہ بدانتظامی کی وجہ سے انہیں کوئی کامیابی نہیں ملے گی۔ مالی امور مایوسگ سے وابستہ افراد کے لئے ترقی کے مواقع سامنے آئیں گی۔ ایک کامیاب اور منظم منصوبہ یا جمعرات کو صدقہ کرنا نہیں بھولنا ہے۔

جنم و میتان
Scorpio
24 جنوری 24 تا 24 جنوری 25

ماشاء اللہ ترقی ملی۔ نئے سال میں ذمہ داریاں اور عزت و انکار میں مزید اضافہ ہوگا۔ دفتری سیاست سے دور رہیں، مگر اپنی حیثیت تسلیم کرانے میں ہچکچائیں مت۔ خیر خواہ کچھ مشورہ دیں تو غور ضرور کریں۔ اہل خانہ کی مالی ضرورتوں کی تکمیل میں خوشی ملے گی۔ کوئی بڑی چیز خریدنے سے وقت احتیاط کریں۔ مگر میں بیماری آسکتی ہے، مگر گھبراہٹیں نہیں اور جذباتی بھی نہ ہوں۔ لوگ آپ سے محبت کرتے ہیں انہیں مایوسی سے بچانا بھی آپ کا فرض ہے۔ ہر جمعرات اور بدھ کے روز آنا صدقہ کرنا بہتر رہے گا۔ ہو سکے تو مچھلی کو فیڈ کروائیں اس سے روحانی تسکین ملے گی۔

جنم و میتان
Sagittarius
23 جنوری 23 تا 23 جنوری 24

اس سال اتانیت پسندی کے بجائے حقیقت پسندی مزاج پر غالب رہے گی۔ نیا سال برائیاں ہے۔ اس لئے خوش ہو جائیں کہ نئے سفری کامیابیاں اور خواب پورے کرنے کا وقت قریب آ گیا ہے۔ مالی فراوانی نہ کسی، مگر ہاتھ نکل بھی نہیں رہے گا۔ کئی معاملات خوش اسلوبی سے پایہ تکمیل کو پہنچیں گے۔ کسی کا غیر متوقع مفید باعث اطمینان ہوگا۔ ماضی کی تھیں بھلا دیجئے کہ مستقبل میں اچھا وقت نظر آنے لگا ہے۔ حیرت کی شام سے حضور اتھوڑا کر کے صدقے کا آغاز کریں۔ کبھی روپیہ دور پہ تو کسی آدھا کھوٹا ڈالال یا چاول خیرات کر دیں۔

جنم و میتان
Capricorn
22 جنوری 22 تا 22 جنوری 23

جو کام پچھلے برس شروع کیا تھا اس کا اتمام ہو رہا ہے اور بہت اچھے نتائج لا رہا ہے۔ اب مستقبل کی بھی منصوبہ بندی آسان ہوتی رہے گی۔ نیا سال آپ کے لئے نئے امکان لا رہا ہے۔ آپ کی صلاحیتوں کا اعتراف ہوگا۔ آپ کی کوششیں رانجگاں نہیں جائیں گی۔ موردی جانیدا میں گڑبگڑ کا اندیشہ ہے۔ دل بڑا کر کے کچھ فیصلے کرنے پڑیں گے۔ خواہ ان کا تعلق مالی یا جذباتی پہلوؤں سے ہو۔ حوصلہ رکھئے تاکہ امید افزائی نہیں گے۔ اللہ تبارک تعالیٰ پر بھروسہ کرنا چاہئے۔ دورا میں استوار کرتا ہے اور گڑبگڑ مٹاتا ہے۔ سرمایہ کاری بھی کر سکیں گے مگر صلاح و مشورہ بہت ضروری ہے۔

جنم و میتان
Aquarius
21 جنوری 21 تا 21 جنوری 22

نیا سفر اور اس سفر کے مقاصد میں کامیابی کا امکان غالب ہے۔ دوست اور دشمنوں میں امتیاز کرنا سیکھ رہے ہیں، یہ اچھی بات ہے۔ پیشہ ورانہ ذمہ داریاں پوریں گی۔ مالی لحاظ سے اچھا سال شروع ہو رہا ہے، مگر یہیں انداز کرنے کی عادت نہ اختیار کی تو نقصان اٹھائیں گے۔ ڈوبی ہوئی رقم ملنے کا بھی امکان ہے۔ کام کی زیادتی کم ہوگی اور دباؤ جاتا رہے گا۔ یہ وقت ہے مستقبل کی منصوبہ بندی کا اس لئے بزرگوں کے مشورے کام آئیں گے۔ ملازمت پیشہ لوگوں کا سب خواہش جاریہ ہو سکتا ہے۔ نیا سال مسائل حل کرتا نظر آ رہا ہے۔

جنم و میتان
Pisces
20 جنوری 20 تا 20 جنوری 21

آمدنی کے ذرائع بڑھیں گے۔ نئے پٹے میں داخل ہونے کا امکان ہے۔ بڑے بڑے کام اس سال پورے ہونے کی نوید ہے۔ نیا سال اچھا ہے۔ دوست اور احباب کی تعداد بڑھ رہی ہے۔ مطلب یہ کہ سماجی زندگی کی مصروفیت میں اضافہ ہو رہا ہے۔ ازدواجی زندگی میں غلط فہمیاں دور ہو رہی ہیں۔ باہمی گفتگو کے دوران بحث و جھگڑا کا امکان ہے۔ لہذا مصلحت پسندی سے کام لیجئے اور چپ اختیار کرنا فائدہ دے گا۔ ہر جمعرات اور منگل کی سہ پہر تک حسب استطاعت اناج صدقہ کر دیا کریں، باقی اللہ بہتر جانتا ہے۔

جنم و میتان
Aries
21 جنوری 21 تا 21 جنوری 22

مبارک ہو ایک بھر پور سفر میں ہمارا سال شروع ہونے کو ہے۔ طبیعت میں گھبراہٹ آئے گا۔ لیکن تحسینات کو ترک کرنا پڑے گا۔ سچ سے محبت بڑھے گی۔ آپ کا کھانا روینے کی طبیعت میں کارگر ثابت ہوگا۔ حدیث کی تعلیم ہو کر نہ بچے نہ لکھے۔ اپنی اوتار میں کو مضبوط پائیں گے۔ تعلیمی صلاحیتیں ابھر کر ہوں گی۔ نئے کھانے کا سہل میں بہتری آ رہی ہے۔ جائیداد خریدنے یا بیچنے کی گفت و شنید ہو سکتی ہے۔ معاملات تحقیق چاہئے ہیں۔ جلد بازی کا ساتھ نہ دے سکتا ہے۔ بل جلد بازی کا ساتھ نہ دے سکتا ہے۔ آپ کے گویہ ہو سکتے ہیں۔ کیونکہ آپ نے گزشتہ سال بہت محنت کی ہے۔ صدقات کا سلسلہ نئے کی شام سے شروع کر کے جمعرات کی سہ پہر تک جاری رکھئے۔

جنم و میتان
Taurus
21 جنوری 21 تا 21 جنوری 22

اس سال بڑی کامیابی آپ کی منتظر ہے، مگر اس کے لئے خاصی محنت بھی درکار ہے۔ سستی کاٹنی اور دوسروں پر بھروسہ کرنے کی عادت نقصان دہ ثابت ہوگی۔ سبکی سمجھنے کا دور ہے۔ مشترکہ کاروبار بہتر ہو جائے گا، کیونکہ پانچواں آپ کی انتظامی صلاحیتوں سے بخوبی واقف ہے۔ آپ بھروسے کے لائق ہیں۔ بعد از کار افراد کو روزگار ملنے کے امکانات ہیں۔ اس میں مدد ملے گی۔ معاملات بھی بہتر ہونے جا رہے ہیں۔ محبت کی شادی یا بزرگوں کے ملے کر وہ شے میں کامیابی کے امکان ابھر رہے ہیں۔ لیکن ہے کہ سال کے وسط تک آپ شادی کے بندھن میں بندھ جائیں۔ غیر ضروری گفتگو سے احتراز برتنا بہتر ہوگا۔

جنم و میتان
Gemini
22 جنوری 22 تا 22 جنوری 23

محض پرکھنے کے لئے دوستوں کو تکالیف میں مبتلا کرنا ٹھیک نہیں ہوگا۔ اپنی محنت کی جانب توجہ مرکوز رہے گی۔ سال کا آغاز تو بہتر ہے اس لئے دلچسپی سے اپنے کیریئر پر قبضہ کریں گے لیکن فرصت کا وقت بے کار نہ گزارنا بہتر ہوگا۔ دوسروں کے معاملات میں نہ دخل اندازی کریں گے۔ اپنے معاملات میں مشورہ چاہیں گے۔ سچ میں کشش محسوس کریں گے۔ سچ آپ کے دست بھی خوب بنے ہیں۔ شادی شدہ افراد کے پاس اولاد ہونے کا امکان ہے، لیکن اس ماہ محبت پر کمال توجہ کی ضرورت ہے۔ بدھ کے روز گھر سے نکلے وقت صدقہ کر کے نکلیں۔ یہ پانچ روپے سے لے کر ایک ہفت کے کھانے یا اس کے مساوی روپوں کی شکل میں کچھ بھی ہو سکتا ہے۔

جنم و میتان
Cancer
22 جنوری 22 تا 22 جنوری 23

مشترکہ خاندان میں رہنے کے باعث جو دباؤ پچھلے برس تھا، رفتہ رفتہ کم ہوگا۔ جائیداد کی خرید و فروخت کے امکانات بڑھیں گے۔ بزرگوں سے تعلقات استوار ہیں گے۔ لین دین کے معاملات میں غلط پسندی اچھی عادت شمار ہوگی۔ خاص کر دھچکا کسے وقت احتیاط کیا کیجئے۔ مزاج پر دباؤ کی کیفیت کم ہونے پر بارے میں بھی سوچئے۔ دوسروں کے نقطہ نظر کو سمجھنے کی کوشش کریں گے۔ سامور خانداری اور سچ سے قربت بڑھے گی۔ بحث و جھگڑا سوزوں نہیں، اس سے اجتناب رہتے۔ منگل اور بدھ کی سہ پہر تک حسب استطاعت کچھ صدقہ کر دیا کریں انشاء اللہ حالات بہتری کی طرف جائیں گے۔

جنم و میتان
Leo
23 جنوری 23 تا 23 جنوری 24

اگر آپ نے اس بار بھی دوسروں سے توقعات وابستہ کر لیں تو شاید ہی پوری ہوں۔ اپنا کام اپنے ہاتھ سے کیا کریں اور غفلت کی ذمہ داری بھی اٹھایا کریں۔ طبیعت میں رومان پسندی غالب رہے گی۔ یہ نئے سال کا خوبصورت مہینہ ہے۔ جسے جیسے چاہیں گزار سکیں گے۔ تحائف اور لائبریری دونوں چیزوں کا امکان ہے۔ جائیداد کی خرید و فروخت میں بھی پیشرفت ہو سکتی ہے۔ نماز بجا کر نذرانہ کر سکیں تو بہتر ہے۔ جنوری کے وسط تک مزاج پر روحانیت کا غلبہ بھی چھایا ہوا نظر آتا ہے۔ آپ کو کہنے کی ضرورت نہیں کہ ہر جمعرات کو صدقہ دینا نہ ہو، کیونکہ یہ تو آپ کی عادت میں شامل ہو چکا ہے۔

جنم و میتان
Virgo
24 جنوری 24 تا 24 جنوری 25

طبیعت پر رومان غالب ہے۔ نیا سال گھر پرانے کی آرزو کی تکمیل کرتا نظر آ رہا ہے۔ اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کے خواہشمندوں کے لئے نوید ہے کہ انہیں کامیابی ملے گی۔ نیا کام شروع کرنے سے پہلے پرانے پر ویکٹ کو ضرور کھل کر لیں، ورنہ الجھنیں بڑھیں گی۔ مصافحت و مصوری اور فنونِ کرافٹ کے شعبوں میں دلچسپی بڑھے گی اور ان روزگاروں کو اپنانے والے خوشحالی سے مستعار ہو سکتے ہیں۔ نئے راستے اور نئی امیدیں پیدا ہوں گی۔